№12 (410) июнь 2012

АйБолит

Здоровье
Медицина
Жизнь

Газета выходит раз в две недели с 5.07.96 года

Учредитель и издатель ООО «Агентство «Кавказинтерпресс»

От комаров: плетём венок из чабреца

стр. 3

Кошмарики

ТЁЩА ЗЯТЯ ЛЮБИЛА...

В Тульской области судят тещу, которая встала на защиту зятя. В машине, которую остановили сотрудники ДПС, был пьяный водитель с тещей. Инспекторы хотели отвезти его в отделение, но теща легла на капот патрульной машины, вцепилась в «дворники», отталкивала полицейских, а когда они сняли ее с капота, сильно покусала их. Теперь тещу-заступницу обвиняют в оскорблении и применении насилия в отношении представителя власти, ей грозит срок до пяти лет.

ПОЙМАЛИ, РАЗДЕЛИ...

В Сибири двух голых мужиков первыми заметили люди, которые ждали автобус на остановке. За ними шел злой одетый парень. «Закаляются, что ли?» — недоумевали горожане. «Наверное, ограбили!» — гадал народ. «Да они сами кого хотите без последней рубашки оставят! — пресек попытки провожатый. — Уже который год на наших дачах воруют. В полиции подержат пару суток — и все. Сил больше нет терпеть. Сегодня разобрали на моем участке теплицу». На этот раз дачники решили по-своему бороться с ворами. Поймали их, одежду сожгли и отправили погулять... Воры так растерялись, что даже не пытались сбежать.

НА СИГАРЕТАХ — ИМПОТЕНЦИЯ И РАК

Теперь в нашей стране официально утверждены изображения, которые должны размещаться на пачках сигарет для отпугивания курильщиков. Картинки ужасающие: разъеденные пародонтозом десны и зубы, мертворожденный ребенок, изуродованная гангреной рука, фотография сморщенной серой кожи рано постаревшей курильщицы и символическое изображение импотенции. Все это — подтвержденные последствия курения.

Возможно, это остановит хотя бы начинающих курить.

ЕСЛИ НОСИТЬ В РУКАХ КУСОК КИРПИЧА, ТО ВОДИТЕЛИ БУДУТ ОБЪЕЗЖАТЬ ВСЕ ЛУЖИ.

Авось пригодится

В Израиле сконструирован прибор, распознающий ВИЧ-инфекцию уже через трое суток после заражения. Традиционно вирус иммунодефицита человека выявляют лишь через три месяца после заражения. Все это время вирус находится в организме, но анализы этого не показывают, и все три месяца человека мучит мысль: заразился или нет? Он находится в стрессе, боясь неизвестности, и, не зная о своей болезни, продолжает передавать смертельный вирус своим половым партнерам. Внешне новый прибор напоминает тонометр, которым измеряют артериальное давление. Появление прибора стало настоящей медицинской сенсацией. Его уже используют в работе с пациентами клиники «Каплан» в городе Реховоте. Результаты превосходят все ожидания: ошибок нет.

Новости

УЧЕНЫЕ из Израиля выяснили, что препараты от остеопороза предотвращают развитие рака молочной железы и кишечника.

НЕДАВНО на российских прилавках появился новый мед для больных сахарным диабетом. Узнать его просто — на этикетке красуется яркая надпись «Диабетическая сладость» и стоит пометка «Мед искусственный». В нем нет сахара.

ИСПАНСКИЕ ученые разработали уникальный тест, позволяющий по крови определить продолжительность жизни каждого конкретного человека и соответствуют ли биологические показатели старения человека его настоящему возрасту.

БРАЗИЛЬСКИЕ ученые разработали лекарство для тех, кто панически боится высоты, тем более летать на самолетах. Основу новой таблетки от страха высоты составляет кортизол, который вырабатывается в организме человека при физическом или психологическом стрессе.

АМЕРИКАНСКИЕ исследователи создали противозачаточные таблетки для мужчин, не позволяющие сперматозоидам развиваться. При этом другие функции организма не нарушаются.

КУРЕНИЕ кальяна с табаком и наркотическими растениями способствует возникновению проблем с эрекцией, сообщили канадские исследователи.

АМЕРИКАНСКИЕ исследователи проверили тележки и корзины для покупок в продовольственных магазинах на наличие инфекций. Оказалось, что даже дверные ручки в туалетах супермаркетов чище. На ручках большинства тележек обнаружены фекальные бактерии и еще найдена бактерия, которая способна вызвать бруцеллез.

ШВЕЙЦАРСКИЕ хирурги впервые в мире провели операцию по пересадке искусственной трахеи больному раком дыхательных путей.. На синтетический орган нарастили материал из стволовых клеток пациента, это свело к минимуму риск отторжения такой ткани. Да и донор не потребовался.

Ситуация — Актуальная тема

Капризы погоды

ДЛЯ МЕТЕОЧУВСТВИТЕЛЬНЫХ ЛЮДЕЙ ГЛАВНОЕ — ПЕРЕЖИТЬ ТЯЖЕЛЫЙ ДЕНЬ ТИХО, БЕЗ КОНФЛИКТОВ И ТРУДОВЫХ ПОДВИГОВ.

Магнитные бури обостряют болезни

Атмосферное давление скачет: то аномально низкое, то слишком высокое...

Большинство здоровых людей перемен погоды почти не ощущают. У некоторых слегка ухудшается самочувствие, может появиться головная боль, общая слабость или навалиться хандра. Особенно сильно на капризы погоды реагируют дети и люди старшего возраста. Но, если серьезных проблем со здоровьем нет, все проходит быстро — за 1-2 дня. Или еще быстрее — если человек не прячется от повышенного атмосферного давления в квартире, а часто выходит погулять на свежем воздухе. Не случайно сельские жители реже городских страдают от метеочувствительности — они больше бывают на природе, поэтому их организм привыкает к ее капризам. То же самое происходит с любым здоровым человеком, который не зацикливается на магнитных бурях.

Другое дело — люди с хроническими заболеваниями. Любая резкая перемена в атмосфере грозит им серьезным ухудшением самочувствия и обострением недуга.

Кто в группе риска?

Метеочувствительны «хроники» с болезнями органов дыхания, почек и суставов, депрессией. Но особенно чутко на изменения погоды реагируют люди с артериальной гипертонией. Небо затянуло тяжелыми тучами, навис туман, подул сильный ветер или резко потеплело? На все это организм гипертоника может выдать резкий скачок давления, вплоть до гипертонического криза. А он доставляет человеку серьезные страдания: спазм сосудов, головная боль, пульс зашкаливает, начинает бить мелкой дрожью. Но страшен криз не только этим. Главная опасность криза в том, что он может спровоцировать инсульт — острое нарушение мозгового кровообращения, от которого каждый год погибают или становятся инвалидами тысячи человек. Поэтому в непогожие дни гипертоникам надо особенно внимательно следить за пульсом и давлением. Измерять его не менее трех раз в день: до того как встать с постели, днем и вечером — перед сном. И ни в коем случае не менять дозировку принимаемых препаратов — не понижать и не повышать ее. Важно также ограничить количество выпиваемой жидкости, постараться не нервничать без поводов и снизить физическую нагрузку.

Не меньше гипертоников от погодных перепадов и магнитных бурь страдают люди с вегетососудистой дистонией. У них нарушена реакция сосудов на холод и тепло. Когда погода меняется, сосуды должны сужаться или расширяться, чтобы обеспечить приток крови к головному мозгу. Если этого не происходит, начинаются проблемы: болит голова, скачет давление, накатывают усталость и слабость. Если есть склонность к понижению давления, становятся холодными руки, появляется потливость, упадок сил. У склонных к гипертонии краснеет лицо, начинается сердцебиение, звенит или шумит в ушах. Справиться с этим непросто, ведь вегетососудистая дистония — вторичное заболевание, она сопутствует более серьезным недугам: ишемической болезни сердца, гипертонии, остеохондрозу. Может быть и проявлением гормонального дисбаланса, например у женщин во время климакса. Поэтому в первую очередь нужно искать первоисточник и постараться повлиять на него.

Как поддержать организм

К сожалению, бороться с метеочувствительностью сложно, но это реально. Людям, страдающим хроническими заболеваниями, необходимо иметь под рукой «скорую помощь» — те средства, которые могут быстро снять боль в сердце, снизить подскочившее давление, успокоить. В неблагоприятные дни нужно отказаться от работы на даче и физических упражнений, исключить всевозможные оздоровительные процедуры. Постарайтесь прожить критический период в щадящем режиме. От кофе, алкоголя и табака лучше отказаться. Не стоит планировать на метеонеблагополучный день важные дела и продолжительные поездки на общественном транспорте. Ограничьтесь походом в ближайший магазин или коротким прогулкой в парке. Если вы работающий человек, то в офисе тоже постарайтесь быть тихим и незаметным. Главное, переждите этот день без подвигов, конфликтов и потерь.

И. В. Астахова, терапевт, врач высшей категории

■ ПРИ БРОНХИТЕ И ПРОСТУДЕ РАЗОТРИТЕ ГРУДЬ СМЕСЬЮ КАСТОРОВОГО МАСЛА И СКИПИДАРА В СООТНОШЕНИИ 2:1.

■ ЗА ЛЕТО НАДО СЪЕДАТЬ 10 КИЛОГРАММОВ ЛЮБЫХ ЯГОД, И ТОГДА ЗИМОЙ ВЫ НЕ БУДЕТЕ БОЛЕТЬ.

■ НАСТОЯННЫЕ КАК ЧАЙ ВЕРХУШКИ ВЕТОК МАЛИНЫ С ЛИСТЬЯМИ ИСПОЛЬЗУЮТСЯ ДЛЯ ПРИМОЧЕК ПРИ РОЖИСТЫХ ВОСПАЛЕНИЯХ КОЖИ.

Полезно знать

● **Проктологи считают, что длительное пребывание на унитазе способствует развитию геморроя.** Читая книги или просматривая новости, люди сидят в положении, опасном для организма, при этом создавая невероятное давление на вены и артерии. «Прекратите это делать!» — призывают специалисты.

● **Нехватка сна может привести к диабету.** Американские ученые предупреждают: спать нужно как минимум 7 часов в сутки и обязательно ночью, иначе проблем со здоровьем не избежать. Организм, которому не дают как следует отдохнуть, перестает контролировать уровень сахара, и этот уровень начинает повышаться. К тому же нарушается обмен веществ и человек может резко набрать вес.

● **Вы склонны к гипертонии и поэтому не можете похудеть с помощью гимнастики?** Идите в бассейн! Если плавать 3-4 раза в неделю, то через три месяца верхнее и нижнее давление снизятся на 10-20 единиц.

Маме после инфаркта настойки помогли

Мама долго не могла восстановиться после инфаркта. Однажды зашла к нам соседка и достала кучу разных бутылочек, все оттуда слила и перемешала. Велела 2 недели держать в темном месте. Потом обязала маму 2 месяца принимать по 25 капель 3 раза в день перед едой, на 2 месяца сделать перерыв и снова 2 месяца принимать лекарство. Результат удивил: из немощного человека мама снова стала бодрой и энергичной, даже картошку на даче посадила сама. В составе этого средства были спиртовые настойки валерианы, пустырника, пиона, мяты (все можно купить в аптеке) и 10 измельченных зонтиков гвоздики. Оно улучшает кроветворение, препятствует образованию тромбов, помогает при тахикардии, аритмии и неврозах. Это все со слов соседки, но, по крайней мере, маме после инфаркта точно помогло.

В. Зубко, Кемеровская обл.

■ В ХМУРЫЕ ДНИ ВНИМАТЕЛЬНОСТЬ И СПОСОБНОСТЬ ЗАПОМИНАТЬ ВОЗРАСТАЮТ В ТРИ РАЗА.

■ НЕ МЕНЬШЕ ГИПЕРТОНИКОВ ОТ ПОГОДНЫХ ПЕРЕПАДОВ И МАГНИТНЫХ БУРЬ СТРАДАЮТ ЛЮДИ С ВЕГЕТОСОСУДИСТОЙ ДИСТОНИЕЙ.

Побывала в гостях...

В первый раз в жизни 73-летняя Тамара Талашманова поехала в ближнее зарубежье, в Узбекистан.

Всю жизнь она работала дояркой, ее уважали за труд и еще потому, что вырастила пятерых детей, а тут... Поехала к знакомым в гости, но дома случилась беда: неожиданно умерла дочь Тамары Николаевны. Нужно срочно лететь на похороны. Женщина купила билет на самолет, но в аэропорту ее задержали, обнаружив в сумке таблетки феназепама. Лекарство ей выписали в узбекской больнице для успокоения, но женщину сняли с самолета. Она так и не смогла похоронить свою дочь. Против 73-летней старушки завели уголовное дело за контрабанду наркотиков. Формально все по закону. По узбекским правилам разрешено перевозить до 30 таблеток феназепама, но вместе с рецептом врача. Однако бабушка не знала об этих правилах: рецепта с собой не взяла, к тому же вместо 30 положенных таблеток она перевозила 40. В общем, по меркам узбекского правосудия состав преступления налицо. К счастью, ее не стали заключать под стражу, а поселили в «гостиницу» — маленький барак. Оттуда она ходит на допросы. Паспорт у Тамары Николаевны отобрали...

Намотай на ус

Перед применением лекарственных препаратов получите консультацию специалиста, ознакомьтесь с инструкцией, возможными противопоказаниями

Комары любят «вкусную» кровь

ЕСЛИ ВОЗЛЕ ДАЧНОГО ДОМИКА СИДЯТ 5 ЧЕЛОВЕК И ЛЕТАЮТ 6 КОМАРОВ, ИЗ ВСЕХ ПЯТЕРЫХ ЧЕЛОВЕК КОМАРЫ НАПАДУТ НА ОДНОГО... ПОЧЕМУ?

Комары обожают:

*** горячих.** Чем теплее тело, тем более желанен человек. Дым костра или мангала не спасает — коварные твари все равно набрасываются со спины или хватают за ноги: ведь они впитали тепло огня. По той же причине нет смысла защищаться от комаров при помощи плотной одежды. Может, джинсы и куртку насекомое не проткнет, но вам будет жарко — и он найдет, куда вонзиться;

*** кислых.** Люди с высокой концентрацией молочной кислоты в поту — самые лакомые приманки для комаров. Откуда избыток молочной кислоты? В первую очередь, от интенсивных физических нагрузок. А еще от нездоровой (то есть трудноперевариваемой) пищи, такой как шашлык;

*** углекислых.** Одни из нас выдыхают больше углекислого газа, чем другие. В первую очередь, это курильщики, любители тяжелой пищи. И, как ни странно, спортсмены. Особенно те, кто предпочитает силовые нагрузки. Вот к ним-то и стремятся кровососущие!

*** тонкокожих.** Комаров привлекают сосуды, которые хорошо видны на поверхности кожи. Для комаров это верный знак, что их ждет обильное «застолье». Это и есть ответ на вопрос: «Почему именно меня больше всего кусают за ноги?» Если пульсирует жилка у виска или «читаются» вены на руках, делайте выводы;

*** невезучих.** Ну как иначе объяснить, почему некурящие, непьющие, вечно мерзнущие вегетарианцы то и дело сталкиваются с вампирами! Следы этих столкновений долго сохраняются на коже.

О следах на коже

* К примеру, если у вас «вкусная» кровь, на укушенной ноге вскакивает не прыщик, а синюшная блямба на полголени. Она неуемно чешется, бывает горячей на ощупь и не проходит неделями.

* У блондинок и рыжих реакция на укусы насекомых сильнее, чем у темноволосых. И если блондинка не покрывается прыщами после укуса комара, значит, она не настоящая. Если брюнетка покрывается прыщами и чешется, то у нее, наверное, аллергия.

* Аллергия на комариный укус может заявить о себе не только покраснениями и зудом, но даже повышенной температурой, сильной головной и мышечной болью. Тогда необходимо принять мощный антигистаминный препарат и обязательно обратиться к аллергологу.

Как отбиться от кровососов

Химия вроде репеллентов когда-нибудь в старости приведет к маразму и болезни Альцгеймера. Но до старости можно и не дожить, если сегодня не отбиться от комариных самок. Кровососущими являются именно самки комара. При укусе они впрыскивают вещества, препятствующие свертыванию крови. Из-за них на коже появляются покраснение, зуд, отек. Эти же вещества могут содержать возбудителей разных болезней.

Плетем венок из чабреца

Можно составить букет или сплести венок, отпугивающий вампиров. Такие ижебаны не столь эффективны, как химия, но выжить летом помогают. Для этих целей сгодятся: помидорная ботва, листья грецкого ореха, цветы базилика и черемухи, ветки бузины, пырей, анис, гвоздика, валериана, лаванда, чабрец, герань, мята, лимонник. Как ни странно, чеснока в этом списке нет. Не спасают? Тогда выбирайте детские репелленты с низкой концентрацией активных веществ. Главное — не наносить их на лицо и раздраженную кожу, ведь они сами могут стать причиной аллергии. А также не забудьте про электрофумигаторы, ультразвуковые устройства и москитные лампы, отпугивающие или убивающие комаров.

Свой глюкометр я проверяю в лаборатории

Я — диабетик. Соблюдаю диету, пью настои трав. Уровень сахара — то 5,8, то 6, то 6,6 единицы — без таблеток. Уровень сахара проверяю глюкометром 2 раза в неделю. Кстати, когда ввожу в глюкометр новый код, то обязательно хожу с ним в лабораторию на поверку. Лаборантка у меня из пальца берет кровь и из этого же пальца капает на пластину глюкометра. Разница между лабораторным анализом и показаниями прибора бывает существенная. В июне лабораторный уровень сахара был 6,1, а по глюкометру — 8,4. Сейчас у меня разница 1,8 единицы. Пишу это для тех, кто свои глюкометры не проверял в лаборатории. И еще: некоторые аппараты занижают показания крови. Свой глюкометр несу в лабораторию за пазухой, когда прохладно, а то от разницы температур результаты анализов тоже бывают неточные. Этому меня научила мой врач-эндокринолог. Мы с ней друзья, и я у нее самый любимый пациент — так она мне говорит.

В. П. Ибрева, пос. Комсомольск, Мордовия

Лечебная мазь при тромбофлебите

Смешайте по 1 ст. ложке свиного топленого сала, сока алоэ и репчатого лука, мази Вишневского и ихтиоловой, жидкого хозяйственного мыла. Нагрейте смесь до кипения, но не кипятите, остудите. Нанесите мазь на больное место, оберните салфеткой и забинтуйте на сутки. Затем, не смывая, положите новый слой. Применяйте до тех пор, пока мазь не закончится. Курс лечения — 2 раза в год.

К. А. Бубнова, Липецк

На пляже случился солнечный удар

Я всегда была уверена, что никогда не смогу обгореть, поэтому однажды смело поехала с друзьями на пляж. Они намазались защитными кремами, а я нет. На пляже мы были с полудня и до пяти часов вечера. Когда приехали домой, у меня резко поднялась температура, затошнило. Мама сразу поставила диагноз: солнечный удар. Я очень испугалась, потому что в прошлом году у нашей соседки дочка умерла от солнечного удара. Мама сразу же дала мне выпить 1 чайн. ложку соли, объяснила: нужно задержать воду в организме. Потом я легла в теплую ванну, добавив туда 3 ст. ложки соды, чтобы на коже не было ожога. Это меня и спасло, иначе кожа вообще бы слезла. Через несколько лет я снова обгорела на пляже. Соды под рукой не оказалось. Вот тогда я намучилась...

О. В. Пономаренко, Сочи

Прочти и передай другому

Травы спасают от рака

ОБ ЭТОМ ОФИЦИАЛЬНО ЗАЯВИЛИ ОНКОЛОГИ НА СПЕЦИАЛЬНОЙ КОНФЕРЕНЦИИ, ПОСВЯЩЕННОЙ ЭТОМУ ЗАБОЛЕВАНИЮ.

В ней приняли участие врачи и ученые из Белоруссии, Украины, Германии, Чехии, Казахстана, Таджикистана.

На сегодняшний день известно свыше 100 растений, оказывающих противоопухолевый эффект. Среди них непосредственно действуют на раковые клетки безвременник великолепный, подофил щитовидный, чистотел большой, катарантус розовый, омела белая, сабельник болотный, барбарис сибирский, девясил высокий, родиола розовая, леспедеца копеечниковая, облепиха крушиновидная, ноготки лекарственные, пион уклоняющийся, подорожник обыкновенный, полынь, солодка уральская, вешенка, трутовик блестящий, тисс ягодный, багульник болотный, душица обыкновенная, дягиль лекарственный и другие. Во многих случаях лечение травами позволяет избежать осложнений, вызванных применением химии, облучения и оперативных вмешательств. Они выводят токсические вещества даже при тяжелых формах онкологических заболеваний, снимают побочные явления от использования химиопрепаратов и повышают результативность лечения. К сожалению, десятилетия онкологи отрицательно относились к рецептам народной медицины. Только врачи-энтузиасты брали на себя ответственность, иногда рекомендуя отчаявшимся больным лечение травами.

Доказано на практике, что вешенка обыкновенная, опенок осенний и зимний, трутовик разноцветный обладают сильным противоопухолевым эффектом. Старейший в России фитотерапевт кандидат медицинских наук К. Трескунов, наблюдая за 726 пациентами, пришел к убеждению, что травы спасли жизнь 85% этих пациентов и значительно улучшили ее качество. Причем он использовал для лечения в основном так называемые сорняки: крапиву, тысячелистник, одуванчик, зверобой, лопух, мяту, подорожник, череду, чистотел, иван-чай и другие травы.

Ещё та зараза — *На приёме у инфекциониста-дерматолога*

Чесотка заразна

Вызывает чесотку микроскопический паразит — чесоточный клещ. Подхватить ее можно в общественной бане, транспорте или при рукопожатии. Вполне достаточно взять в руки предмет, к которому до этого прикасался больной человек.

— Как вовремя распознать чесотку и объявить ей войну?

— Когда на коже появляется сыпь, сопровождающаяся зудом, большинство людей готовы списать это на аллергию. Между тем отличительной особенностью чесотки является месторасположение сыпи: чесоточная начинает распространяться с пальцев, постепенно переходя на локтевые суставы, область пупка, половые органы, грудные соски. Эти высыпания представляют собой прыщички, пузырьки, гнойнички красного цвета, а сама сыпь напоминает сплетение тонких нитей.

Зуд особенно сильным становится в ночные часы: именно в это время суток чесоточный зудень копошится и прокладывает себе новые подкожные ходы.

— Как уберечься от чесотки?

— После каждой поездки в городском транспорте обязательно мойте руки. Возможно, что за один с вами поручень держался больной чесоткой человек.

* Если решили присесть в общественном месте на скамейку, при этом на вас надета короткая юбка, положите на сиденье газетки. Ведь неизвестно, кто сидел здесь перед вами.

* В общественных туалетах никогда не садитесь на унитаз, не постелив на него туалетную бумагу.

* В бане и сауне следите за тем, чтобы никто не пользовался вашими мочалкой, веником и полотенцем.

* Не гладьте бродячих животных. Не стоит трогать руками и чужих домашних питомцев — они могут являться переносчиками чесоточных клещей.

— Что из лекарств можно купить, если чесотка уже поразила кожу?

— В любой аптеке можно приобрести аэрозоли, например «Спрегаль». Этими препаратами нужно перед сном обработать все тело, за исключением головы. Утром принять душ, вымыться с мылом, сменить одежду, постельное белье и полотенце. Такие процедуры надо проводить ежедневно или через день, но не менее трех раз. Чесоточные клещи не любят и 0,4%-ную водную эмульсию перметрина. Лечиться ею нужно также три дня. Дерматологи все чаще используют бензолбензоат в виде эмульсии — его втирают в кожу тампоном. В этом случае, чтобы избавиться от заразы, может потребоваться всего один день, но в любом случае необходим врачебный контроль.

— Существуют ли какие-нибудь народные методы избавления от чесотки?

— Смазывайте пораженные участки кожи чистым дегтем, а через несколько часов смойте его теплой водой с настойкой корня аира или отрубей.

* Измельчите лавровый лист и смешайте его со сливочным маслом в равном соотношении. Готовую мазь втирайте в больные места.

* Обсыпайте пораженные места порошком, приготовленным из сухих плодов бересклета.

Снять зуд можно горячим наваром из щуки. Смочите в нем салфетку и приложите ее к зудящим местам.

* Если чесоткой поражены только руки, сильно подсолите и подогрейте до 50-60°С кислый хлебный квас и делайте ванночку для рук несколько раз в день. Держите руки в квасе подольше.

* Снять зуд можно горячим наваром из щуки. Смочите в нем салфетку и приложите ее к зудящим местам.

После того как закончите лечение, не забудьте постирать и прогладить с двух сторон постельное и нижнее белье, а также полотенца. Протрите хлорсодержащими моющими средствами посуду, мебель и все предметы личного пользования. Избавьтесь от всех банных принадлежностей, которые использовали во время лечения. По прошествии двух недель посетите врача. Пусть он подтвердит, что вы здоровы и вам не требуется повторный курс.

Р. S. После полного излечения от чесотки зуд может сохраняться в течение нескольких недель. Снимут его антигистаминные препараты — «Димедрол», «Супрастин», «Тавегил» и другие. Берегите себя и своих близких.

И. Г. Еськин, дерматолог, врач высшей категории

Для вас, диабетики

ВИТАМИНЫ НЕ ВСЕГДА ПОЛЕЗНЫ

Диабетикам, у которых начались серьезные нарушения деятельности почек, надо избегать приема витаминов группы В, считают канадские ученые. Они выяснили, что употребление в больших количествах фолиевой кислоты, витаминов B_6 и B_{12} приводит к резкому ухудшению состояния больных и усиливает угрозу сердечных приступов и инсультов. Видимо, почки больных диабетом не справляются с процессом вывода витаминов, и в результате их содержание в организме поднимается до токсичного уровня.

А КОФЕ НАДО ПИТЬ ПОБОЛЬШЕ

Четыре и более чашки натурального кофе в день предотвращают риск развития диабета II типа на 50%. А каждая дополнительная чашка дарит еще 7%, установили исследователи из Китая. Входящие в состав натурального напитка кофейная и хлорогеновая кислоты действуют на особые рецепторы, сбой в работе которых приводит к диабету II типа. Однако кофе в больших количествах все же вреден.

РАБОТА ПО СМЕНАМ — НЕ ДЛЯ ВАС!

Каждые пять лет работы по сменам повышают риск заболеть диабетом II типа примерно на 5%. Об этом сообщают исследователи, проанализировав состояние здоровья 180 тысяч медицинских сестер. Риск развития диабета у женщин со стажем работы 20 и больше лет по сменам повышается примерно на 44%.

Перед применением лекарственных препаратов получите консультацию специалиста, ознакомьтесь с инструкцией, возможными противопоказаниями

Бронхит оказался коварным. В бронхах вязкая мокрота

Здравствуй, доктор «Айболит»! Познакомилась с тобой случайно, чему очень рада. Ты — энциклопедия народной медицины, избавляешь нас, простых людей, от лишних хождений по поликлиникам и больницам. Вот и я хочу поделиться своим опытом лечения бронхита. Вначале отнеслась к нему легкомысленно, подумала: ну, покашляю и перестану. Но не тут-то было! Бронхит оказался коварным. Стало трудно дышать, появилась одышка, в бронхах и легких скапливалось столько вязкой мокроты, что ее постоянно приходилось отхаркивать. Освободиться от слизи было проблематично, она не давала покоя ни днем ни ночью. Во время болезни похудела на 9 килограммов! Лечилась долго, упорно, лежала в стационаре. Поликлиника стала моим вторым домом. Выполняла все предписания врачей, но безрезультатно. Так проходили дни и годы, пока в очередной раз на «скорой помощи» не приехала ко мне врач — уже пожилая женщина с большим опытом работы. Она терпеливо выслушала историю моей болезни и, осмотрев меня, вместо таблеток порекомендовала народный рецепт для отхождения мокроты. Сказала, что многим пациентам он помог. Рецепт простой и, главное, дешевый. Для лечения потребуется минеральная вода ессентуки №2 и таблетки от кашля с кодеином (раньше они стоили очень дешево). Надо подогреть 100 мл минеральной воды (но не кипятить!), в горячей воде растворить 4-5 таблеток от кашля и пить маленькими глотками в горячем виде 5-7 раз в день. Особенно важно выпить на ночь. Курс лечения — 1 месяц, затем надо сделать перерыв 10 дней. Надо пройти несколько курсов. А для сбора мокроты надо приготовить поллитровую банку. Вначале будет выделяться очень много мокроты и днем и ночью. Лечение длительное, так что надо набраться терпения. Всем желаю счастья, светлых дней, здоровья — что всего ценней, дороги жизни подлинней и много радости в ней.

Наира Гарабеевна Ткачева, Октябрьский, Башкортостан

КАК НЕСПРАВЕДЛИВА ЖИЗНЬ: ТОЛЬКО ПЕРЕСТАНЕШЬ БОРОТЬСЯ С ПРЫЩАМИ — НАДО НАЧИНАТЬ БОРОТЬСЯ С МОРЩИНАМИ.

Люди! Не терпите боль, чтобы не было поздно и мучительно больно!

Если у вас что-то резко заболело — не терпите боль, срочно вызывайте врача! Хочу рассказать три истории из своей жизни и жизни своих знакомых.

Первая история. Сосед — милый мужчина 59 лет — шел с работы домой. Вдруг нестерпимо сердце заболело. Думает: дойду сейчас до дома — и все, больше никуда не пойду. А «скорую» вызвать некому: живет один. Тут он вспомнил, что через два дома есть пункт скорой медицинской помощи, зашел по пути. Сделали ЭКГ, а у него инфаркт. На «скорой» отвезли в больницу — спасли. А ведь если бы домой отправился, умер бы точно. Хорошо, что боль не стал терпеть.

Вторая история. У нас на работе девушка ходила грустная. Мы спрашивали: «Что случилось?» Она молчит, не признается. Ну ладно, думаем, пристали к человеку, мало ли что в жизни бывает. А потом узнали: мама у нее умерла, последнюю неделю сильно болела, лежала дома с высоким давлением и почти не вставала. Врачи на «скорой» уговаривали ее поехать в больницу, а она ни в какую! И вот инсульт, в реанимации не смогли откачать. А ведь женщине не было даже 45 лет, и ее можно было спасти.

Третья история приключилась лично со мной. Утром встала. Тут вдруг резко живот заболел. Мама вызвала «скорую». Врач помяла живот и говорит: «Камень из почки идет. Люди на стену лезут от боли. Что вы хотите? Идите в свою поликлинику, берите направление и ложитесь в больницу на обследование». Превозмогая боль, собрав все силы, я пошла в поликлинику, отстояла очередь к терапевту, потом к нефрологу, получила направление в больницу. А боль тем временем нарастала. Выпила болеутоляющие лекарства, они не подействовали. Помню, сижу на кушетке в поликлинике, не решаюсь выйти на улицу. Кое-как добралась до дома: в пути несколько раз садилась на снег и стонала от боли. Вечером «скорая» увезла меня в больницу, а там определили, что проблемы по-женски. УЗИ показало перекрут кисты левого яичника, сделали операцию. Вот такая история.

Берегите себя и своих близких, не теряйте драгоценного времени, чтобы не было поздно и мучительно больно. Искренне желаю всего самого лучшего! Не болейте.

Татьяна Бокова, Казань, Татарстан

Кардамон поможет сердцу

■ РАЗЖУЙТЕ КАК МОЖНО МЕДЛЕННЕЕ 2-4 ЗЕРНЫШКА КАРДАМОНА, СМАЧИВАЯ ЕГО СЛЮНОЙ.

■ ЗАЛЕЙТЕ 1 ЧАЙН. ЛОЖКУ МОЛОТОГО КАРДАМОНА 1 СТАКАНОМ КИПЯТКА, НАСТАИВАЙТЕ ПОЛЧАСА, ПРОЦЕДИТЕ И ПЕЙТЕ ГОРЯЧИМ ОДИН РАЗ В ДЕНЬ НАТОЩАК.

ЧУДО–СИРОП ИЗБАВИТ ОТ КАШЛЯ

Налейте в металлическую кружку 150 мл водки и подожгите. При этом над огнем держите на вилке кусочек сахара. Он будет плавиться и капать в горящую водку. Делайте так, пока огонь не погаснет (большая часть спирта выгорит). В результате получится сладкий густой сироп коньячного цвета, по крепости напоминающий кагор. Перелейте его в стеклянную посуду и храните в темном месте при комнатной температуре. При приступах кашля принимайте по 1-2 глотка, пока кашель не прекратится.

ЯИЧНАЯ МИКСТУРА ОТ БРОНХИТА

Даже очень сильный, «лающий» кашель при бронхите, ларингите и трахеите, когда не помогают даже сильные лекарства, поможет одолеть яичная микстура. Вскипятите 1 стакан молока и перед тем, как снимать с огня, добавьте туда 1 ст. ложку меда, 1 ст. ложку сливочного масла, на кончике ножа соды и взбитый в пену сырой яичный желток (его нужно взбить заранее, а чтобы это легче было сделать, капните в него горячей воды). Пить микстуру надо горячей и каждый раз готовить свежую порцию. Курс лечения — пока кашель не пройдет.

Засолим... шерсть

ИЗБАВИТЬСЯ ОТ БОЛИ ПРИ ВОСПАЛЕНИЯХ, АРТРИТЕ, НЕВРАЛГИИ, УШИБАХ ПОМОГУТ КОМПРЕССЫ ИЗ СОЛЕНОЙ ШЕРСТИ.

Возьмите любую шерстяную вещь (старую шаль, свитер, носки) и вырежьте из нее лоскуты такого размера, чтобы они перекрывали больное место. Смочите лоскуты в растворе соли (2 ст. ложки соли на 1 л воды) и высушите. Соляной компресс наложите на больное место и зафиксируйте повязкой.

*** При головной боли** смочите полоску шерстяного трикотажа в солевом растворе, отожмите, завернув в полотенце. На поверхность насыпьте немного картофельного крахмала, вотрите его в ткань, а остатки стряхните. Повяжите полоску на голову (той стороной, где насыпан крахмал) так, чтобы были закрыты лоб, виски и уши. Закрепите компресс мягкой косынкой, не сдавливая голову. Носите постоянно дома до исчезновения головных болей.

*** При заболеваниях горла** сделайте компресс на шею из просоленной шерсти, закрепите его капроновым чулком. Компресс должен охватывать всю окружность шеи, как ворот свитера. Надевайте его на ночь в течение 3-5 дней.

*** При гайморите** на лоб наложите компресс из просоленной шерсти, закрепите его капроновым чулком или эластичным бинтом. Днем на лбу носите круговую повязку из сухой просоленной шерсти.

*** Целители и знахари с давних пор используют этот народный метод.** Овечью шерсть просаливают, выдерживая сутки в солевом растворе, затем высушивают на печи. Она лежит до поры до времени, пока не понадобится. При необходимости шерсть снова замачивают в горячей воде, отжимают и накладывают на больной орган: на горло при ангине, на грудь при кашле и бронхите или на больные суставы. На шерсть кладут вощеную бумагу, затем заматывают теплым платком и держат как компресс всю ночь.

*** Соляной компресс от артрита.** Размешайте 1 ст. ложку соли крупного помола в 1 л воды. Отдельно возьмите 100 мл нашатырного спирта и влейте туда 10 г камфорного спирта. Спиртовую смесь взболтайте и соедините с солевым раствором. При соединении жидкостей появятся белые хлопья. Плотно закройте сосуд и взбалтывайте до тех пор, пока хлопья не исчезнут. При болях в суставах обильно смочите марлю или ткань или кусок ваты, положите ее на сустав, сверху накройте компрессной бумагой или полиэтиленом и укутайте теплым шерстяным платком.

Степан Петрович Зайцев, народный целитель, Самара

Прикинь на себя

Спрашивали? Отвечаем

МОЧА ПО ВЕЧЕРАМ ЦВЕТА КОФЕ...

На первых порах по утрам в начале мочеиспускания моча была цвета кофе, затем становилась нормального цвета. А сейчас это же происходит и по вечерам. Что со мной?

Сергей, Сочи

Если моча с примесью крови — это очень тревожный симптом, связанный или с мочекаменной болезнью, или с опухолью в мочевых органах. Обязательно сделайте общий анализ мочи и проконсультируйтесь с урологом.

КАМЕНЬ СПУСТИЛСЯ ВНИЗ И ЗАСТРЯЛ!

Три недели назад обнаружили камень в верхней части мочеточника, гидронефроз. Поставили стент JJ. Вчера провели дробление, но накануне установили, что камень спустился вниз и застрял в 1 см над костями таза. А сегодня в моче нашли песок, но больших отломков нет. Есть ли шанс, что камень все-таки выйдет или он разбит до песка? И что надо делать, чтобы изгнать камень?

Татьяна, Германия

Для лучшего отхождения отломков пейте как можно больше жидкости, принимайте горячие ванны и активнее двигайтесь. Вам должны были назначить спазмолитики. Дробление в любом случае проводится под контролем рентгена или УЗИ, поэтому через один или несколько дней вы узнаете всю информацию о камне. Может оказаться, что камень раздробился до песка, а может выясниться, что он практически не поддался дроблению.

ОЧЕНЬ БОЛИТ БОК...

Очень болит бок там, где правая почка. С чего бы это?

Екатерина Васякина, Рязанская обл.

90% всех болей в спине возникает из-за проблем с позвоночником. Если же боль действительно вызвана почкой, то речь идет или о пиелонефрите, или о мочекаменной болезни. Другие причины встречаются крайне редко. Но в любом случае необходима консультация уролога и лечение. При некоторых формах мочекаменной болезни бывает необходима экстренная операция.

На приёме у уролога

ПРЕДЛОЖИЛИ ПОЧКУ УДАЛИТЬ...

Давным-давно маме удалили три камня из левой почки. Теперь в той же почке снова обнаружили камень почти во всю почку. Врачи сказали, что нет смысла дробить, так как камень уже врос, и теперь ее надо удалять. Маме 59 лет. Есть ли другие способы избавиться от камня или этот вариант единственный?

Василий Иванович, Нефтеюганск

Удалять почку можно, только если она вообще не функционирует. Вашей маме стоит проконсультироваться с другим урологом и узнать его мнение на этот счет. Есть несколько вариантов избавления от этого камня. Все зависит от того, какой именно этот камень и как чувствует себя ваша мама.

У МЕНЯ ПОЛИКИСТОЗ ОБЕИХ ПОЧЕК...

В одной на УЗИ обнаружили камень размером 7 мм. Как избавиться от него, не прибегая к операции?

Денис Семенович Селютин, Архангельская обл.

Камень 7 мм способен отойти самостоятельно, если пить много жидкости и принимать сильные мочегонные и спазмолитические препараты. Такое лечение вполне можно провести самостоятельно под руководством уролога.

И. Н. Клементьев, уролог, врач высшей категории

Уже год живу с диагнозом сахарный диабет...

Прошел год, как я живу с диагнозом сахарный диабет. Шок от этого диагноза почти прошел. Многие диабетики, особенно мужчины, легко относятся к этой болезни, мол сколько проживу — столько и проживу. А я каждый день завариваю себе сахаропонижающие чаи. Для заварки использую листья осины, траву стевии (насушила осенью), листья и побеги черники. А сейчас лечу поджелудочную железу по совету Г. С. Немеровской — читательницы «Айболита» из Тулы. Думаю, если эта железа не будет меня беспокоить, и сахар не будет повышаться. В «Айболите» №6 за 2012 г. прочитала рецепт, в состав которого входит 13 трав, но нашла только 11. Не смогла найти позднюю зубчатку и корни пырея (их нет в аптеках). Но и этого достаточно.

В. П. Ибрева, пос. Комсомольск, Мордовия

Перед применением лекарственных препаратов получите консультацию специалиста, ознакомьтесь с инструкцией, возможными противопоказаниями

На приёме у стоматолога-ортопеда

К съёмным протезам надо привыкнуть

СРАЗУ ПРЕДСТАВЛЯЕШЬ СЕБЕ ВСТАВНЫЕ ЧЕЛЮСТИ, СТАКАН С ВОДОЙ НА ТУМБОЧКЕ У КРОВАТИ. ТАК ЛИ СТРАШНО ЖИТЬ СО СЪЕМНЫМИ ЗУБНЫМИ ПРОТЕЗАМИ?

— В каких случаях врач рекомендует ставить съемные протезы?

— Их используют не только при полной утрате зубов, но и когда не хватает одного или нескольких жевательных зубов. Для применения частичных протезов необходимо, чтобы на каждой челюсти было не меньше двух зубов. Съемные протезы используют, когда зубов во рту много, но они слишком подвижны, чтобы устанавливать несъемные конструкции.

Преимущества съемных протезов в том, что они почти не имеют противопоказаний и могут заменить настоящие зубы. Плюс ко всему дешевы.

— Трудно ли привыкнуть к съемному протезу?

— Сразу после его установки многие пациенты ощущают дискомфорт во рту. Ничего удивительного — все-таки инородное тело. Обычно протез сильно мешает только первые три дня. Иногда бывает трудно разговаривать. Чтобы быстрее восстановилась нормальная речь, читайте вслух газеты и без стеснения участвуйте в беседах. Ведь это временное явление. Если возникает рвотный рефлекс, убедите себя «потерпеть еще 5 секундочек» и постепенно увеличивайте временной отрезок.

— Как облегчить привыкание к зубным протезам?

— В первые дни после установки протеза врачи не рекомендуют откусывать большие куски пищи, особенно твердой. Лучше порежьте ее помельче — так будет проще прожевать и не возникнет чувство неудобства. Тренировать жевательные навыки можно на яблоках или грушах — они жесткие, но протез испортить не могут.

Существуют специальные средства, которые облегчают привыкание к съемным протезам. Стоматологи-ортопеды рекомендуют фиксирующие прокладки, которые предотвращают появление болезненных натертостей на деснах. Прокладки сделаны из мягкого, приятного для десен волокнистого холста и надежно удерживают протез. Не бойтесь: если положить такую прокладку, протез не выпадет во время разговора или еды.

Дискомфорт в первые дни — это нормально. Но если протезы настолько сильно давят на челюсти, что невозможно жевать, необходимо срочно обратиться к врачу. Он подточит протез там, где это необходимо.

— Как ухаживать за съемными протезами?

— После установки зубных протезов ухудшается состояние слизистой рта, особенно если человек курит, злоупотребляет алкоголем. На протезах быстрее накапливаются зубные отложения, создается благоприятная среда для инфицирования. Поэтому важно ежедневно снимать протезы и обрабатывать их в специальных растворах. Стоматологи рекомендуют два раза в день — утром и вечером — дезинфицировать протезы с помощью таблеток, содержащих активный кислород. Достаточно растворить таблетку в половине стакана воды и положить протез в раствор на 15 минут. Протез очистится, будут уничтожены все запахи и микробы. Осталось только промыть протез проточной водой и снова его надеть. Свои зубы, если они еще есть во рту, нужно чистить с использованием специальных лечебно-профилактических паст, которые можно найти в аптеке, и полоскать рот теплой водой или отварами ромашки, шалфея, зверобоя.

Если правильно ухаживать за съемными протезами, можно забыть о том, что они у вас вообще есть.

— А вдруг протезы выпадут во время еды?

— Не выпадут! Современная медицина предлагает множество средств, фиксирующих протезы. Если слюноотделение недостаточно, рекомендуется использовать фиксирующий порошок. Его насыпают на протез тонким слоем — и сразу же ставят на его законное место. Порошок немедленно схватывается и надежно удерживает протез на деснах. Фиксирующий крем подойдет тем, у кого обильное слюноотделение. Крем наносится тонким слоем на влажные протезы прерывистой линией. После нанесения крема протез нужно плотно прижать к десне и не есть около 5 минут, чтоб он успел хорошо приклеиться.

И. С. Варанов,
стоматолог-протезист,
врач высшей категории

Думайте сами, решайте сами...

КРАСНОЕ МЯСО УБИВАЕТ

Почти 30 лет проходило исследование, в котором участвовало 120 тысяч человек, физически здоровых на момент его начала. Исследование показало: красное мясо сокращает продолжительность жизни. Любители свинины и говядины умирают от сердечно-сосудистых заболеваний, рака и болезней обмена. Заменив красное мясо блюдами из рыбы и домашней птицы, можно снизить риск смерти от этих болезней. Ученые сделали вывод: каждый десятый человек мог бы жить дольше, если бы сократил хотя бы наполовину свои мясные аппетиты.

НЕ ЕШЬ МЯСА? ЗНАЧИТ, СОШЁЛ С УМА

Вегетарианцы всего мира в шоке: их признали психически невменяемыми. Всемирная организация здравоохранения обнародовала список заболеваний, с которыми нужно обращаться к психиатрам. Болезнями признаны вегетарианство и сыроядение. Поводом для этого послужил случай в испанском городе Малаге, где одна семья довела своих детей до комы, запрещая им употреблять мясо и продукты, подвергавшиеся какой-либо термической обработке. Малышей спасли соседи, вовремя вызвавшие врачей и полицию.

ФАСОЛЬ ИЛИ МЯСО?

Американские медики обследовали людей, придерживающихся вегетарианской диеты, и обнаружили, что у них гораздо реже случаются переломы костей и другие неприятности, связанные с нехваткой кальция и белков в организме. По их мнению, белки и кальций усваиваются из фасоли и бобов даже лучше, чем из мяса и молока.

Прикинь на себя — *Вы просили рассказать*

Воспаление слюнной железы

Мне 40 лет. Три года назад у меня во рту началось воспаление. Врач назначил антибиотики, но все равно через какое-то время образовался гнойный нарыв. Его вскрыли, а вскоре он опять появился. Врач поставил диагноз воспаление слюнной железы. Что это за болезнь?

И. В. Жданова, Омск

Слюнных желез в нашем теле несколько. Воспаление чаще всего возникает в околоушных железах, реже — в нижнечелюстных, подъязычных и малых слюнных железах слизистой рта. Причиной воспаления слюнных желез чаще всего бывает инфекция. В их протоках обнаруживаются не только традиционные гноеродные бактерии — стафилококки, пневмококки, стрептококки, но и возбудители туберкулеза, сифилиса, вирусы эпидемического паротита. Микробы попадают в слюнную железу, если в устье выводного протока попадает инородное тело типа яблочной кожуры или ворсинки от зубной щетки. Также бактерии могут попасть через кровь или лимфу. К воспалению нередко приводят инфекционные болезни в соседних областях — ангины, воспаление носовых пазух, десен, кариес зубов, ревматоидный артрит — и хирургические операции, особенно на органах брюшной полости.

Если вовремя не снять воспаление слюнных желез, слюны выделяется все меньше и меньше.

Различают острое и хроническое воспаление слюнных желез. Основными признаками острого воспаления является боль в слюнной железе и ее увеличение, а также лихорадка и ухудшение общего самочувствия. Другие симптомы нарушения функции железы — сильное или, наоборот, слабое выделение слюны, а также появление в ней хлопьев слизи или гноя. В опасных случаях острое воспаление может начаться с сильного отека железы, после чего происходит ее нагноение, затем омертвение и образование на этом месте рубца. Но нередко воспалительный процесс в слюнной железе затихает на более ранних стадиях, после чего переходит в хроническую форму.

Хроническое воспаление слюнных желез бывает односторонним и двусторонним. Но парные слюнные железы вовлекаются в воспалительный процесс не одновременно, а одна за другой. В начале процесса размеры железы не изменяются, но постепенно она увеличивается, становится бугристой, иногда напоминает опухоль. Боль часто отсутствует. Если запустить хроническое воспаление слюнных желез, оно будет протекать годами, периодически обостряясь, но само по себе не пройдет. При этом в период обострения появляется симптом задержки слюны — появляется болезненная слюнная колика, из устья выводного протока выделяется густой, слизеподобный, солоноватый секрет.

При длительном течении хронического воспаления слюны выделяется все меньше и меньше, и в конце концов наступает ксеростомия — сухость ротовой полости. Вылечить ее нельзя, приходится постоянно принимать искусственную слюну. Лечение надо начинать с рентгеновского обследования слюнной железы и сдать микробиологические анализы, чтобы выявить бактериальный или грибковый возбудитель воспаления. Врач назначит антибиотики, а также препараты, стимулирующие работу слюнной железы и подавляющие воспаление. Если, несмотря на все принятые меры, воспаление не проходит, часто наступают обострения, которые сопровождаются сильными болями, то железу удаляют. Другое показание к хирургической операции — множественные камни в слюнной железе. Ее немедленно удаляют, если начинается самое опасное осложнение — гнойное расплавление ее и окружающих тканей.

Чтобы слюнная железа не воспалялась, правильно ухаживайте за полостью рта и не допускайте заболеваний носоглотки, придаточных пазух носа и суставов.

В. Н. Карташова, лор-врач

Знаете ли вы, что...

Одновременно измеряя артериальное давление на обеих руках, можно выявить ранние изменения в сосудах даже у людей, не страдающих гипертонией.

Если при измерении кровяного давления на правой руке, а потом на левой руке между показаниями большая разница, — это говорит о повышенном риске смерти от болезней сердца и сосудов, утверждают английские специалисты. Так, разница в систолическом артериальном давлении в 15 мм рт. ст. или более связана с отвердеванием артерий, поставляющих кровь в ноги и ступни, а это увеличивает риск заболевания периферических сосудов в 2,5 раза.

Рекомендуем

Зелёный «веник» для почек

В течение суток ешьте без ограничений свежую зелень петрушки, укропа, сельдерея, базилика, кинзы и т. д. (целыми пучками, без хлеба и соли) и пейте смеси свежевыжатых овощных соков из кабачков, огурцов, тыквы, свеклы, моркови, капусты, можно с добавлением яблочного. Перед этим с утра натощак выпейте стакан воды и в течение дня, кроме соков, тоже нужно пить побольше чистой воды, желательно каждый час по стакану. И так — целый день до 21-22 часов, но имейте в виду, что ночью мочевой пузырь потребует активного опорожнения. В 2-3 часа ночи выпейте еще стакан воды, утром натощак — тоже, а дальше постепенно надо выходить из процесса очищения, но щадящая диета обязательна еще два дня. Такую чистку достаточно проводить 2-3 раза в год.

Пригодится

■ ЕСЛИ РАЗБОЛЕЛСЯ ЗУБ, ПОЛОЖИТЕ НА ДЕСНУ БОЛЬНОГО ЗУБА ИЛИ САМ ЗУБ ПЛАСТИНКУ ПРОПОЛИСА — ДО УТРА ДОТЕРПИТЕ, А ПОТОМ БЕГОМ К ВРАЧУ!

■ КРОВОТОЧАТ ДЕСНЫ? ИЗМЕЛЬЧИТЕ 5 ТАБЛЕТОК АКТИВИРОВАННОГО УГЛЯ И 1 ТАБЛЕТКУ «ТРИХОПОЛА», СМЕШАЙТЕ С 2 СТ. ЛОЖКАМИ ЗУБНОГО ПОРОШКА И ЧИСТИТЕ ЗУБЫ УТРОМ И ВЕЧЕРОМ.

Геморрой у меня появился от тяжёлой физической работы

Огород большой. Пользуюсь самодельной лейкой для полива на 12 л воды. Вот и натрудила себе болячку. Одна только мысль, что надо сходить в туалет, приводила в ужас. Свечи «Бетиол», ихтиоловые, с красавкой и другие совсем не помогали. Похудела до неузнаваемости: ведь совсем ничего не ела, только жидкость пила. Както пошла на рынок, встретила знакомую семейную пару. Они от удивления уставились на меня — и молчат. Потом мужчина сказал: «Ну ничего, может, тебе накраситься?» Это заставило меня сходить к хирургу. Она вставила палец в анус, и я от боли чуть с кушетки не упала. Спрашивает: «Почему вы решили, что у вас геморрой?» — и направила в стационар на колоноскопию. Я не пошла. И тут случайно одна женщина мне посоветовала: на ночь вводить в задний проход свечку из сырой картошки, а к анусу прикладывать тампон с солидолом — это нефтепродукт, он хорошо рассасывает шишки. Если кто-то побрезгует лечиться солидолом, то есть еще один хороший нефтепродукт — литол. Он более светлый, к тому же его можно купить в магазинах автозапчастей (продается в тюбиках, как зубная паста). Я видела эти тюбики. А солидол можно попросить у знакомых водителей. Так вот. Несколько дней на ночь делала эти процедуры и не заметила, как все прошло. И еще: геморрой очень не любит холодную воду, поэтому после посещения туалета задний проход обмываю холодной водой. А можно подмыться под холодным душем. Прошло уже 7 лет, а геморрой больше не возвращается. С тех пор солидол всегда держу наготове. Многие соседки приходили ко мне домой на консультацию. Желаю всем читателям не впадать в отчаяние и лечиться!

В. П. Ибрева,
пос. Комсомольск, Мордовия

Намочив майку в ключевой воде, я ходил в ней несколько дней — и герпес отступил

Живу я в городе Карасуке, Новосибирской области. Здесь на стыке Купинского, Баганского и Карасукского районов есть озеро Ключи. Вода в нем целебная: избавляет от кожных заболеваний. После войны в колхозе был большой табун лошадей. Во все времена на лошадях и пахали, и сеяли. И вот на них напала чесотка: шерсть облезла, ноги ослабли. Лошадей мыли и креолином, и серой — ничего не помогало. После посевной мужики погнали их к озеру — за 20 км от колхоза, решили: раз людям помогает, значит, и лошадям поможет. В озере намылили их, натерли ветошью, и за неделю лошади покрылись шерстью.

Однажды по весне мой отец возил сено из степи и простудился: вся спина покрылась чирьями. И хоть снег еще лежал на земле, искупался в Ключах. На второй день чирьи побелели и быстро исчезли.

А я три года назад поехал в холодный день на мотоцикле по грибы да и простыл. В груди появилась сильная боль, на спине — волдыри. В больнице поставили диагноз опоясывающий герпес, выписали крем — смазывать волдыри. Я два месяца смазывал, но боли не проходили. Врач сказала, это оттого, что волдыри появляются изнутри. В общем, испугался я и вспомнил о ключевой воде: несколько литров хранилось с прошлого лета. И вот сходил в баню, помылся, обтерся и облился этой водой. Потом смочил майку в этой воде, дал ей стечь и надел на ночь. Ходил в этой майке двое суток. Через два дня опять отправился в баню, снова облился, намочив майку, ходил в ней несколько дней. Так и вылечился. Очень рекомендую людям, страдающим кожными заболеваниями, воду из этого озера. Она лечит и ревматизм, и заболевания поженски. Летом на озере полно людей: лечатся и отдыхают. Для приезжих есть кемпинг. Как добраться? От станции Баган 32 км, от Карасука — 75. Приезжайте, купайтесь — это ближе, чем Мертвое море в Израиле.

В. К. Переваров, Карасук, Новосибирская обл.

Намотай на ус

Если у вас низкое давление, есть вероятность упасть в обморок, оказавшись в душном автобусе или стоя в очереди. Предвестники обморока — резкая головная боль, учащенное сердцебиение, ощущение дурноты. Постарайтесь как можно быстрее сесть (не стесняйтесь попросить уступить вам место), опустите голову ниже колен, дышите ровно, но не глубоко. И не торопитесь вставать, когда почувствовали себя лучше. Отдохните полчаса.

Сам себе доктор

ОТ БОЛЕЙ В СУСТАВАХ — АРБУЗНЫЕ КОРКИ

Хорошо промойте арбуз, разрежьте на части, отделите верхний зеленый слой корки (постарайтесь как можно тщательнее очистить от мякоти). Порежьте корку на мелкие кусочки и поставьте в духовку сушиться. Готовую корку измельчите в порошок на кофемолке и принимайте по 1 чайн. ложке 2-3 раза в день. Порошок из арбузных корок обладает сильным мочегонным действием, он хорошо выводит мочевую кислоту. Однако это снижает содержание в организме калия, а его недостаток может привести к нарушению работы сердца. Восполнить калий помогут курага, урюк, изюм, чернослив, мед, орехи.

БОЛЬ ПРИ АРТРОЗАХ СНИМЕТ ХМЕЛЬ

Высушенные шишки хмеля измельчите в порошок и смешайте с розовым маслом (продается в аптеке) в пропорции 1:10. Смесь доведите до кипения и дайте покипеть на медленном огне 30 минут. Затем остудите и перелейте средство в стеклянную банку. Натирайте суставы 3 раза в день, а когда боли пройдут — 1-2 раза в неделю.

Не упусти время — *Советы эндокринолога*

Базедова болезнь

ПРИЧИНОЙ БАЗЕДОВОЙ БОЛЕЗНИ, ИЛИ БОЛЕЗНИ ГРЕЙВСА, ЯВЛЯЕТСЯ ПОЯВЛЕНИЕ ДИФФУЗНОГО ТОКСИЧЕСКОГО ЗОБА — ПОВЫШЕНИЕ ФУНКЦИИ ЩИТОВИДНОЙ ЖЕЛЕЗЫ.

Она увеличивается и начинает производить повышенное количество гормонов. Возникновению базедовой болезни способствует наследственная предрасположенность, вирусные заболевания, длительные хронические инфекции, например хронический тонзиллит. Молодые девушки и женщины среднего возраста болеют чаще.

Заболевание начинается незаметно. У больного появляются резкие перепады настроения, приступы сердцебиения, дрожание рук и ног, а затем и всего тела, нарушается сон, повышается потливость (может быть жарко, даже когда холодно остальным членам семьи). Человек чаще всего худеет (некоторые, наоборот, прибавляют в весе). Постепенно кожа приобретает все более смуглый оттенок, в области ног появляются плотные отеки. Из-за нарушения углеводного обмена повышается риск развития сахарного диабета. Щитовидная железа продолжает увеличиваться в размерах, становится плотной и при этом безболезненной. Все это не проходит бесследно для других внутренних органов, а человек жалуется на повышенное сердцебиение, нарушение сердечного ритма.

* Повышается артериальное давление, болит сердце.

* Глаза увеличиваются в размерах (они выпуклы и широко раскрыты), веки отекают, а при взгляде вниз над зрачком видна белая полоса. Нарушение кровоснабжения глазного яблока может вызвать воспаление зрительного нерва и развитие конъюнктивита. Это способствует снижению остроты зрения, а иногда и развитию слепоты.

* Страдает центральная нервная система, донимают головокружение, головная боль, бессонница и непокидающее состояние тревоги.

* Нарушается деятельность пищеварительной системы: тошнота, которая иногда сопровождается рвотой, проблемы с печенью, диарея.

* Страдают и другие эндокринные органы: нарушается функция половых желез (у мужчин — импотенция, у женщин — сдвиги менструального цикла, нередко и бесплодие), снижается выработка гормонов.

Базедова болезнь может быть легкой, средней и тяжелой степени тяжести. В легкой степени тяжести она протекает практически незаметно. Ее часто путают с другими заболеваниями: неврозами, вегетососудистой дистонией и другими. Человек теряет вес и не может его набрать, несмотря на все усилия. Частота сердечного ритма обычно не превышает 100 ударов в минуту. При базедовой болезни средней степени тяжести частота сердечных сокращений увеличивается до 100-120 ударов в минуту, повышается артериальное давление. Вес больного продолжает уменьшаться. При базедовой болезни тяжелой степени сердцебиение повышено — более 120 ударов и окончательно разбалансирована работа внутренних органов.

Заболевание начинается незаметно: с перепадов настроения, бессонницы и потливости.

Лечение базедовой болезни

При подозрении на базедову болезнь больного человека направляют на лабораторные и ультразвуковые исследования, иногда и на радиоизотопные. Анализ крови показывает количество гормонов щитовидной железы, их постоянно нужно контролировать. Если лечение лекарственными препаратами оказывается малоэффективно, для подавления функции щитовидной железы используют радиоактивный йод или хирургический метод. Избежать развития базедовой болезни поможет и употребление йодсодержащих продуктов.

В. М. Мирошкина, врач-эндокринолог

У зеркала

При базедовой болезни глаза выпуклы и широко открыты, веки отекают, а при взгляде вниз над зрачком видна белая полоса. Нарушение кровоснабжения глазного яблока может вызвать воспаление зрительного нерва и развитие конъюнктивита. Это способствует снижению остроты зрения, а иногда и развитию слепоты.

На каждый день

● **Успокоим нервы.** Смешайте 2 части корней валерианы, 3 части ромашки аптечной и 5 частей плодов тмина. 2 ст. ложки смеси залейте 2 стаканами кипятка, настаивайте в течение 30 минут, процедите. Пейте по 1/2 стакана 2 раза в день, утром и вечером.

● **При стенокардии** смешайте по 1 ст. ложке корней валерианы, травы донника, мяты перечной, листьев крапивы, ежевики и листьев березы, плодов шиповника и рябины обыкновенной. Залейте 1 стаканом 1 ст. ложку сухого измельченного сырья, нагревайте на водяной бане 15 минут, настаивайте 2 часа, процедите. Пейте теплым настой по 1/3 стакана через полчаса после еды 4-5 раз в день. Последний прием — за час до сна.

● **При атеросклерозе** 50 г измельченных корней красной щетки залейте 0,7 л водки, настаивайте 1 месяц. Пейте по 1 чайн. ложке, разводя в 30 мл воды, 3 раза в день за 30 минут до еды. А за 15 минут до еды принимайте настойку из листьев грецкого ореха: 3 ст. ложки с верхом залейте 0,5 л водки, настаивайте 2 недели и пейте по 1 ст. ложке 3 раза в день.

Почему шумит в ушах?

Шум в ушах — частый симптом при заболеваниях уха.

Он может быть кратковременным или постоянным, сильным и не очень. Причины возникновения разные: воспалительные заболевания уха, отосклероз, серные пробки, заболевания слуховой трубы, как осложнение после гриппа и других инфекционных заболеваний, травмы уха. В тяжелых случаях при мучительном шуме, не поддающемся консервативному лечению, прибегают к внутриушным хирургическим вмешательствам, вплоть до полного удаления лабиринта внутреннего уха. Но шум в ушах может быть и при нарушении обмена веществ, например, при сахарном диабете, заболеваниях щитовидной железы, крови, сосудов, если скачет артериальное давление, при атеросклерозе, гипертонической болезни. В этом случае лечить нужно основное заболевание.

■ ЧТОБЫ ЗУБЫ БЫЛИ КРЕПКИМИ, ЗАВАРИВАЙТЕ КАК ЧАЙ ЗЕЛЕНУЮ СКОРЛУПУ ГРЕЦКИХ ОРЕХОВ И ПОЛОЩИТЕ РОТ ПОСЛЕ ЧИСТКИ ЗУБОВ.

■ УШИБЛИСЬ? ПРИЛОЖИТЕ К БОЛЬНОМУ МЕСТУ КАШИЦУ ИЗ СВЕЖИХ ЛИСТЬЕВ ПЕТРУШКИ, И КРОВОПОДТЕК РАССОСЕТСЯ ЗА ДЕНЬ.

■ СМЕШАЙТЕ КРАПИВУ С СОЛЬЮ, РАЗОМНИТЕ ЭТУ СМЕСЬ — ЭТА КАШИЦА ХОТЬ И МЕДЛЕННО, НО РАССОСЕТ ЛЮБЫЕ ОБРАЗОВАНИЯ И ОЧИСТИТ ГНОЙНЫЕ ЯЗВЫ.

Сурепка

Листья сурепки употребляют в пищу молодыми, добавляя в салаты.

* При упадке сил, параличах, отеках 1 ст. ложку мелко измельченных корней сурепки залейте 1,5 ст. холодной воды, кипятите на слабом огне 5 минут, настаивайте 2 часа, процедите. Принимайте по 1/3 стакана 3 раза в день.

* При эпилепсии 1 ст. ложку измельченной сухой или свежей травы сурепки залейте 1 стаканом кипятка, тепло укройте и настаивайте 2 часа. Процедите и принимайте по 1/2 стакана 4 раза в день. Курс лечения 2-3 месяца.

* При половой слабости у мужчин 1 ст. ложку измельченных корней сурепки залейте 300 мл холодной воды, кипятите 5 минут, настаивайте 2 часа, пейте по 1/3 стакана 3 раза в день. Или принимайте по 2 ст. ложки свежего выжатого сока сурепки обыкновенной 4 раза в день после еды в течение 2 месяцев.

* При простатите 1 ст. ложку сухой или свежей травы сурепки (цветы, листья, стебель растения) залейте 200 мл кипятка, накройте эмалированную емкость крышкой, настаивайте 3 часа, хорошо укутав. Готовый настой принимайте по 50 г 4 раза в день за 25 минут до еды. Курс лечения — 2-3 месяца.

Плоская стопа

Делая шаг, человек, по сути, падает на стопу. Отталкиваясь одной ногой от поверхности, он в следующий миг приземляется, буквально падая на другую стопу. И так при каждом шаге.

«ДА У ВАС, ДОРОГОЙ, ПЛОСКОСТОПИЕ!»

Для стопы полезны земля и песок. На чаще всего нам приходится ходить по твердым напольным покрытиям и асфальту. Болит слина, ноют икры ног, да к тому же еще хроническая усталость? Причиной тому, казалось бы, безобидное плоскостопие. На самом деле боли, связанные с плоскостопием, появляются не только в самих стопах, но и в голеностопных, коленных, тазобедренных суставах, в позвоночнике. От плоскостопия может болеть даже голова.

Здоровая стопа — это идеальная конструкция для опоры и передвижения. Но у 80% людей стопы деформированы плоскостопием, искривлен большой палец стопы, многие жалуются на болезненные мозоли, натоптыши, пяточные шпоры. Плоскостопие провоцируют: избыточный вес, тяжелые физические нагрузки, беременность, если на работе приходится постоянно стоять, если плоскостопие есть у родственников, при возрастном ослаблении мышц и связок стопы, если человек носит вредную обувь.

ВАРИКОЗ И ПЛОСКОСТОПИЕ — ПОЧТИ РОДСТВЕННИКИ

Плоскостопию часто сопутствует варикоз — эти болезни ходят рядом. Какая между ними взаимосвязь? Продвижение крови обеспечивают икроножные мышцы. Если у человека плоскостопие (поперечное, продольное, комбинированное), то в любом случае мышцы стоп и голеней работают с усиленной нагрузкой и постоянно находятся в напряжении, и венозный отток из нижних конечностей нарушается. Вены переполняются кровью, и, хотя стенки вен растягиваются, кровь все равно застаивается, ее жидкая часть уходит в межклеточное пространство, вызывая отеки. При этом кровь загустевает, что приводит к развитию тромбоза, а если к этому присоединяется инфекция, то развивается тромбофлебит. И, как следствие, появляются:

* чувство тяжести и распирания в голенях и стопах;
* боли и ломота в стопах и голенях при ходьбе к концу дня;
* отеки стоп и голеней (особенно к концу дня);
* общая боль и ломота в конечностях;
* обувь, которую утром надевали с легкостью, к вечеру еле налезает;
* по ночам мучают судороги ног.

Таковы жалобы больных, страдающих плоскостопием, и при варикозной болезни и лимфовенозной недостаточности.

КАК СПРАВИТЬСЯ С ДЕФОРМАЦИЕЙ СТОПЫ

Обратиться к подиатру (не путать с педиатром, подиатр — специалист по заболеваниям ног) или сосудистому хирургу. Специалист прежде всего отправит вас на анализ отпечатка стопы при нагрузке. Ну а потом, скорее всего, порекомендует ортопедические стельки — они обеспечат анатомически правильное положение стопы при ходьбе, тем самым устранят причины для развития варикоза и нормализации кровотока. Стельки-супинаторы полезны при повышенных нагрузках на ноги, занятиях спортом, для улучшения кровообращения, предупреждения усталости стоп. Ну а тем, у кого проблемы с венами, поможет противоварикозный трикотаж: гольфы, колготки, чулки — они поддерживают ослабленные вены и предотвращают их расширение, при этом вены прячутся, отеки спадают, боли и тяжесть в ногах исчезают.

КАКАЯ ОНА — ПРАВИЛЬНАЯ ОБУВЬ?

Лучшая обувь — из мягкой кожи с встроенной каркасной стелькой, на подошве из стружки пробкового дерева (она хорошо гасит ударную нагрузку при ходьбе), с углублением для пятки — оно удерживает пятку в правильном положении.

Родители ошибаются, покупая малышам обувь с бугорком — супинатором на внутренней стороне ботинка. Это мягкий кусок поролона, который только вредит стопе маленького ребенка. Он «гуляет» по стопе, нечетко держит ее в правильном положении и может даже усугубить проблему.

Для лечения мозолей и натоптышей лучшим средством являются гелевые приспособления для стопы из минеральных масел. Они не давят на болезненные образования, а мягко защищают стопы, увлажняя и смягчая кожу, идеально подходят для использования в любой обуви. Сейчас практически везде в продаже можно увидеть и стельки, и противоварикозный трикотаж, но настоящие качественные ортопедические изделия можно купить только в профессиональных ортопедических салонах.

С. А. Самохин, подиатр, врач I категории

Тест-диагностика

СМАЖЬТЕ СТОПЫ РАСТИТЕЛЬНЫМ МАСЛОМ И СТАНЬТЕ НА ГАЗЕТНЫЙ ИЛИ ДРУГОЙ ТОНКИЙ ЛИСТ. ПО ОТПЕЧАТКАМ СТОПЫ ЛЕГКО ОПРЕДЕЛИТЬ, НЕТ ЛИ У ВАС ПЛОСКОСТОПИЯ.

На приёме у остеопата

В КОЛЕНЕ ЗАВЕЛАСЬ «МЫШЬ»...

Я спортсмен. Лет пять назад получил травму левого колена. С тех пор иногда нога плохо двигается. Сделал рентген, обнаружили суставную мышь. Врач сказал, что надо делать операцию. Не хотелось бы... Может, можно по-другому избавиться от этой проблемы, например, при помощи мазей или массажа?

И. Громов, Мурманск

Суставная мышь — это фрагмент суставного хряща, мениска сустава, который отделился в результате травмы или воспаления и находится в полости сустава. Обычно такая проблема возникает в коленном или локтевом суставах. Часто суставная мышь никак не проявляет себя, но стоит принять неудобную позу или нагрузить сустав, он блокируется, и может начаться воспаление. Если мышь не причиняет боли и не ограничивает подвижность сустава, можно обойтись без операции. Главное — не травмировать больной сустав. Если все же операции не избежать, не стоит ее бояться. Сегодня небольшую мышь удаляют, не вскрывая сустав, и уже через несколько часов после операции можно отправляться домой. Кстати, если суставная мышь долгое время «живет» в вашем суставе, то это может способствовать развитию остеоартроза. Так что взвесьте все за и против. Может, именно операция — оптимальное решение вашей проблемы.

НЕ ВРЕДЕН ЛИ СПОРТ ПРИ ОСТЕОХОНДРОЗЕ?

Можно ли людям, больным остеохондрозом, заниматься спортом?

Ольга И., Воронеж

Больным остеохондрозом и тем, у кого есть проблемы с позвоночником и суставами, противопоказаны прыжки в длину и высоту, тяжелая атлетика, футбол, хоккей, баскетбол. Такие нагрузки предполагают резкие повороты туловища, ушибы, травмы, а это абсолютно недопустимо. Зато полезно плавать, кататься на велосипеде, ездить верхом, бегать на лыжах и очень полезно совершать длительные пешие прогулки, причем ходить надо быстро и энергично, но не по пересеченной местности, с каждым днем удлиняя маршрут.

Н. М. Прудnев, остеопат, врач высшей категории

После перелома нога в колене не сгибалась

АЙБОЛИТ

В прошлом году я упала и сломала ногу. В больнице наложили гипс, а когда его сняли, нога была опухшей и в колене не сгибалась. На мое счастье в гости приехала подруга. Увидев мои мучения, подсказала рецепт, который смог поставить на ноги ее маму. Для лечения нужно было семя льна, и к счастью, оно у меня было. Лечилась так: заливала семя водой, как для густого слизистого киселя, и после закипания варила 25 минут на очень слабом огне, постоянно помешивая. Отвара надо приготовить столько, чтобы полностью хватило покрыть больную конечность. Затем кисель остужала до такой температуры, чтобы не обжечься, и быстро, пока не остыл, накладывала на ногу и накрывала пленкой. Главное условие — компресс должен быть очень теплый. После этого ногу укладывала повыше на подушку и хорошенько укутывала, чтобы повязка с отваром как можно дольше не остывала. Затем компресс аккуратно снимала (семя можно использовать еще 3 раза — просто подливать воду перед тем, как подогреть кисель). Провела 15 процедур. Примерно через месяц опухоль спала, и нога в колене стала сгибаться.

И. Н. Носова, Астрахань

Пригодится

ОТ ВЫПАДЕНИЯ ВОЛОС: ПОРОШОК КУРКУМЫ РАЗВЕДИТЕ ТЕПЛОЙ ВОДОЙ ИЛИ РАСТИТЕЛЬНЫМ МАСЛОМ ДО СОСТОЯНИЯ КАШИЦЫ, НАНЕСИТЕ НА КОРНИ ВОЛОС И КОЖУ ГОЛОВЫ НА ПОЛЧАСА-ЧАС, ЗАТЕМ СМОЙТЕ. ДОСТАТОЧНО ДЕЛАТЬ 1 РАЗ В НЕДЕЛЮ.

Чтобы не болел желудок...

Я делаю сироп: набираю 3-литровую банку зеленых сосновых шишек, промываю их и заливаю водой (выше шишек на 5 см). Варю на медленном огне 8 часов, охлаждаю и процеживаю, а шишки выкидываю. Получается примерно 1,5 л отвара. Отмеряю 1,5 кг сахара (1:1), насыпаю в отвар и варю на медленном огне еще 1 час. Сироп готов. Утром натощак выпиваю 1 ст. ложку сиропа за 30 минут до еды, пока сироп не закончится. Этим рецептом пользуюсь давно, очень помогает. А дала его моя свекровь. Вкусно и полезно!

Г. Н. Сибирцева, Пермский край

У меня геморрой был сильный...

Поделюсь проверенным рецептом от геморроя. Накопайте корней кровохлебки, промойте, измельчите. 3 ст. ложки сырья залейте примерно 0,7 л воды, поставьте на огонь, кипятите на слабом огне 10 минут. Процедите, вылейте в тазик, добавьте воды, остудив, чтобы тело терпело, и посидите минут 15. Если вода остыла — подлейте горячей. Потом смажьте задний проход синтомициновой эмульсией. Надо сделать 5 таких процедур. У меня геморрой был сильный, с обильной кровью. Хотели уже делать операцию, но после этого лечения все обошлось.

Н. М. Носкова, Новосибирская обл.

В отвары листьев добавим... молоко — от простуды

Хочу поделиться с читателями «Айболита» рецептами напитков, которые повышают защитные силы организма, помогают справляться с простудой. Эти напитки можно пить и детям, и пожилым, так как они повышают иммунитет и при этом очень вкусные.

Напиток из молока с листьями вишни. 4 ст. ложки измельченных сушеных листьев вишни залейте 2 стаканами воды, доведите до кипения, настаивайте 20 минут. Процедите, добавьте в отвар 2 стакана молока, 3 ст. ложки меда. Разведите в холодной воде 1 ст. ложку толокна, добавьте в напиток и доведите до кипения. Пейте по 1/2 стакана теплого напитка 3 раза в день.

Напиток из молока с морковью и листьями клубники. 4 ст. ложки измельченных сухих листьев клубники залейте 0,5 л горячей воды, доведите до кипения, настаивайте 20 минут, процедите. Смешайте отвар с 2 стаканами молока, 1 натертой на мелкой терке морковью и 3 ст. ложками меда. Выпейте за день.

И. Н. Стародубцева, Кемеровская обл.

Если не отходит вязкая мокрота

Простуда для меня всякий раз оборачивается большими проблемами: не отходят слизь или мокрота, копятся, а потом «выходят боком» в виде новой болячки. Для меня чудо-лекарством стали сода, хрен и лимон. Для разжижения вязкой мокроты 2 раза в день перед едой пью раствор соды с солью: на 1/2 стакана воды — по 1/2 чайн. ложки соли и соды. Помогает и состав, который лучше употреблять несколько раз в год, независимо от того, болеете вы или нет. В сок, выжатый из трех лимонов, добавляю 150 г натертого хрена, тщательно перемешиваю и пью по 1 чайн. ложке утром натощак и перед сном. Храню его в холодильнике. Этой смеси достаточно для одного курса очистки.

А. Агапова, Чувашия

Для вас, мусью...

От юности до старости

Чтобы подтянутое и мускулистое отражение в зеркале радовало глаз, надо заботиться о себе в любом возрасте. Наши советы помогут мужчинам поддерживать свое здоровье на должном уровне от юности до старости.

Людям, в крови которых уровень хорошего холестерина высокий, рак не грозит.

20 ЛЕТ: МОЛОДО-ЗЕЛЕНО

Это опасный возраст. Молодой и сильный организм приспосабливается к дурным привычкам, не чувствуя их вреда. Мужчину, выкуривающего 3 пачки сигарет в день, беспокоит кашель, но нарушения в сердце пока не заметны. Молодые люди, литрами поглощающие пиво, уже страдают гастритом, но еще не замечают нарушений в работе печени. Поэтому, пока не поздно, прислушайтесь к нашим советам.

*** Бросайте курить.** Отказ от сигарет — наиболее важная цель на пути к укреплению здоровья.

*** Регулярно проводите самообследование.** Это необходимо для предупреждения опасного заболевания, которое обычно подстерегает в молодом возрасте, — рака яичек. Раз в месяц после душа исследуйте каждое яичко и мошонку на наличие уплотнений и узелков. На ранней стадии рак яичек излечим.

*** Ведите активный образ жизни и берегите себя.** Простатит — не редкость в молодом возрасте. Если его не лечить, он приведет к импотенции. Чтобы не допустить этого, занимайтесь спортом, не переохлаждайтесь и посещайте уролога раз в год.

30 ЛЕТ: ЗОЛОТАЯ СЕРЕДИНА

В этом возрасте мужчины, как правило, начинают задумываться о детях, а это значит, что им надо позаботиться о своем здоровье, чтобы ребенок родился здоровым.

*** Каждый год делайте спермограмму.** В 27-30 лет начинается снижение выработки гормона тестостерона. И хотя мужчина чувствует себя абсолютно здоровым, его репродуктивная функция постепенно угасает. Чтобы вовремя скорректировать все нарушения, надо ежегодно делать анализ спермы. А чтобы увеличить число активных сперматозоидов, налегайте на фрукты и овощи с высоким содержанием витамина С: апельсины, персики, смородину, квашеную капусту.

*** Ежегодно посещайте сосудистого хирурга.** К этому возрасту стенки сосудов становятся менее эластичными, могут проявиться сосудистые заболевания. Включайте в рацион инжир и морскую капусту — они укрепляют капилляры.

*** Активно двигайтесь.** В этом возрасте теряется юношеская стройность, многие мужчины начинают поправляться. Чтобы остановить этот процесс, придется увеличить физические нагрузки и активно заниматься спортом.

40 ЛЕТ: СЕДИНА В БОРОДУ

*** Регулярно посещайте офтальмолога.** После 40 лет снижается острота зрения, происходят изменения в сосудах глаз. Надо обязательно измерять внутриглазное давление.

*** Посещайте уролога.** В это время в предстательной железе могут происходить гиперпластические процессы. В начальной стадии мужчина не чувствует боли и не заметит начала заболевания. Поэтому для профилактики надо раз в год посещать уролога.

*** Раз в год сдавайте кровь на ПСА** (простатспецифический антиген). Это необходимо для своевременного выявления рака предстательной железы.

50 ЛЕТ: ВТОРАЯ МОЛОДОСТЬ

*** Ухаживайте за полостью рта.** Чтобы сохранить зубы здоровыми, полощите рот после каждого приема пищи, не ленитесь чистить зубы после завтрака и перед сном. Каждые полгода посещайте стоматолога.

*** Ежегодно проходите осмотр у проктолога.** Раз в 3-5 лет обязательно проходите эндоскопическое исследование толстой кишки (колоноскопию). Это поможет выявить полипы и раковые опухоли на ранней стадии и начать своевременное лечение.

*** Следите за артериальным давлением.** В сердечно-сосудистой системе происходят изменения. Поэтому еженедельно измеряйте артериальное давление. В норме оно не должно превышать 140/90 мм рт. ст. Каждый год делайте ЭКГ.

*** Контролируйте уровень холестерина в крови.** Снизьте количество жиров и рафинированных углеводов в рационе. Сахар замените медом. Чаще включайте в меню топинамбур, клюкву, яблоки, груши, смородину — они разжижают кровь и выводят плохой холестерин.

60 ЛЕТ И БОЛЕЕ: НАМ ГОДА — НЕ БЕДА!

Бывает, что и в 70 лет мужчина дает фору 30-летним. Главное — поддерживать здоровье и мужскую силу, а для этого...

*** Берегите почки.** С 60 лет на 1% в год снижаются возможности почек. Чтобы избежать проблем, в день выпивайте 8-10 стаканов чистой воды. Ежегодно делайте анализ мочи для раннего выявления заболеваний почек.

*** Раз в год проверяйте уровень сахара в крови,** так как в этом возрасте существует риск развития сахарного диабета II типа.

*** Помогите кишечнику.** У мужчин старше 60 лет из-за возрастной атонии кишечника часто бывают проблемы со стулом. Обогатите свой рацион клетчаткой, употребляйте хлеб грубого помола, отруби, овощи и фрукты: кабачки, баклажаны, морковь, свеклу с добавлением растительного масла.

*** Тренируйте умственные способности.** Полезно играть в шахматы, изучать иностранные языки, разгадывать кроссворды. Это позволит до глубокой старости сохранить ясность ума.

Найдите себе дело по душе. Оно должно приносить моральное удовольствие, например рыбалка, работа в саду. Помните: любимое дело — залог физической активности и позитивного настроя на всю жизнь.

Полезно знать

● От недержания мочи у пожилых людей смешайте в равных частях лист брусники и траву зверобоя. 1 ст. ложку смеси залейте 1 стаканом кипятка, настаивайте полчаса, процедите и принимайте по 1/3 стакана 3 раза в день натощак за 30 минут до еды. Курс лечения — 1 месяц, перерыв — неделя, и повторите курс.

● При малокровии разотрите в кашицу 300 г лука-порея, смешайте с 3 стаканами сухого белого вина и 100 г меда. Настаивайте в темном прохладном месте 10 дней, время от времени встряхивая. Затем процедите и принимайте по 2 ст. ложки через 30 минут после еды.

● Фурункулы замучили? 1 ст. ложку сухих корней одуванчика залейте 1 стаканом кипятка, настаивайте 1 час, процедите и пейте по 1/3 стакана 3 раза в день за 15 минут до еды. Курс лечения — 7 дней, затем сделайте недельный перерыв и повторите лечение.

Сам себе доктор — *Скорая помощь от природы*

Базилик от гастрита

Травяной настой пьют при хроническом гастрите, кольпитах, метеоризме, а также для выведения глистов.

* При гингивите, стоматите 5 ст. ложек измельченных листьев базилика заливают 1 л кипятка, настаивают час, процеживают и полученным настоем полощут рот 2 раза в день и пьют по 1/4 стакана утром и вечером.

Кстати, если жевать пряные листочки растения, исчезает неприятный запах изо рта.

* При повышенной нагрузке на глаза, утомляемости 2 ст. ложки сухой травы базилика заливают 0,5 л кипятка, настаивают до тех пор, пока не остынет, процеживают. Настоем промывают глаза, а при конъюнктивите делают примочки.

* При кожном зуде, аллергии 2 ст. ложки сухой травы заливают 0,5 л кипятка, остужают, процеживают. Принимают по 1/2 стакана 2-3 раза в день до еды, а также протирают настоем больные места.

* При простуде 2 ст. ложки травы базилика заливают 1 стаканом кипятка, настаивают 45 минут, процеживают. Пьют небольшими порциями в течение дня.

* При болезнях нервной системы 1 ст. ложку измельченных цветков и стеблей базилика заливают 1 стаканом кипятка, кипятят 5-10 минут, настаивают 30 минут и принимают по 1/4 стакана 4 раза в день до еды.

При гастрите и метеоризме 1-2 чайн. ложки с верхом травы базилика заливают 1/4 л кипятка, настаивают 10-15 минут, процеживают и выпивают по 2 чашки в день. Курс лечения 8 дней, потом надо сделать перерыв на 14 дней и снова пить 8 дней.

* Чтобы снять усталость, пахучую траву добавляют в ароматические ванны.

Пригодится

ПРИ ВОСПАЛЕНИИ ГОРЛА 2 СТ. ЛОЖКИ СУШЕНЫХ ЛИСТЬЕВ БАЗИЛИКА ЗАЛИВАЮТ 250 МЛ КИПЯТКА, КИПЯТЯТ 20 МИНУТ, ПРОЦЕЖИВАЮТ, ОСТУЖАЮТ И ПОЛОЩУТ ГОРЛО 2-3 РАЗА В ДЕНЬ.

ЕСЛИ ТРИ МУЖИКА ИДУТ УТРОМ В МАГАЗИН, ТО НЕ НАДО СПРАШИВАТЬ ЗА ЧЕМ...

Перед применением лекарственных препаратов получите консультацию специалиста, ознакомьтесь с инструкцией, возможными противопоказаниями

Сам себе доктор

Мирт – целитель

*** При простудных заболеваниях, для повышения иммунитета** 3-4 раза в день после еды проглотите, тщательно разжевав, 3-4 листочка мирта.

*** При переломах** 1 ст. ложку измельченных сухих листьев положите в эмалированную посуду, залейте 1 стаканом холодной кипяченой воды, нагревайте на водяной бане 15 минут, охладите, процедите, отожмите и делайте холодные компрессы на больное место.

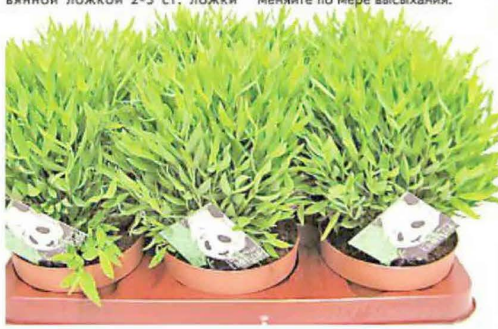
*** При ухудшении зрения** измельчите и разотрите 5 листиков мирта, чтобы появился сок. Залейте 1 ст. ложкой крутого кипятка, охладите. Закапывайте в каждый глаз по 2 капли 3-4 раза в день. Одновременно пейте чай из измельченных сухих листьев мирта: 1 чайн. ложка на 1 стакан кипятка, настаивайте 10-15 минут, процедите.

*** От перхоти** раздавите деревянной ложкой 2-3 ст. ложки ягод мирта, залейте 2 стаканами крутого кипятка, настаивайте, укутав, 5-6 часов, процедите и ополаскивайте голову после мытья.

*** При ангине и тонзиллите** 1 ст. ложку измельченных сухих листьев поместите в банку из темного стекла, залейте 1 стаканом водки или 70%-ного спирта. Настаивайте 6-7 дней в темном месте при комнатной температуре, затем процедите и отожмите сырье. Полощите горло 4-5 раз в день, разведя 5 капель настойки 1/3 стакана теплой кипяченой воды.

*** При ссадинах, царапинах, ранах** больное место смазывайте неразбавленной настойкой мирта.

*** При язвах на коже** смочите в настойке марлевую салфетку, положите на пораженные участки и зафиксируйте бинтом. Повязки меняйте по мере высыхания.



■ ПОЖИЛЫМ ЛЮДЯМ ОЧЕНЬ ПОЛЕЗНО ПИТЬ ЧАЙ ИЗ ВЫСУШЕННЫХ ЛИСТЬЕВ ХУРМЫ.

■ ОТ КАРИЕСА ЛЕТОМ ПОЛЕЗНО СЪЕДАТЬ ПО 3-4 ЦВЕТКА ТЫКВЫ ВМЕСТЕ С ПЫЛЬЦОЙ.

Полезно знать

● **Чтобы восстановить силы после сотрясения мозга,** пейте мятный отвар: 1 ст. ложку листьев мяты перечной залейте 1 стаканом кипятка, варите 10 минут, процедите и пейте по 1/2 стакана утром и на ночь.

● **При сахарном диабете** измельчите 50 г зрелых желудей и 20 г молодых листьев грецкого ореха, залейте 0,5 л водки, настаивайте 2 недели, часто встряхивая. Принимайте по 1 ст. ложке настойки за 30 минут до еды 3 раза в день. Всего нужно выпить 1-1,5 л настойки, но ориентируйтесь на свое самочувствие.

● **При гипертонии** смешайте по 50 г измельченных веточек молодого винограда и травы омелы, залейте 1 л водки, настаивайте 2 недели, регулярно встряхивайте. Затем процедите, отожмите сырье и принимайте по 2 ст. ложки настойки за 30 минут до еды 3-4 раза в день. Лечитесь до тех пор, пока не закончится настойка, потом сделайте перерыв 1 неделю и повторите курс еще 1-2 раза.

Рецепты народной медицины

ЧТОБЫ ШЕЯ НЕ БОЛЕЛА...

* Опустите лист хрена на 2-3 секунды в кипяток. Затем подождите, пока он остынет, и приложите к больному месту. Сверху обмотайте шарфом и держите всю ночь. Курс лечения — не меньше 10 процедур.

* 10-15 вымытых листьев хрена залейте 10 л крутого кипятка, настаивайте в закрытой посуде сутки. Настой вылейте в ванну, добавьте теплой воды и принимайте ванну в течение 30 минут, но за час до еды.

* Залейте 3 ст. ложки измельченной травы душицы 0,5 л подсолнечного масла, настаивайте 8 часов, процедите и используйте для растирания шеи и плеч.

ПРИ ГНОЙНОМ ОТИТЕ

При хроническом гнойном отите нужно ежедневно из уха ватным тампоном убирать гнойные выделения, затем закладывать в слуховой проход марлевые полоски, пропитанные 20-30%-ным экстрактом прополиса (продается в аптеке) в смеси с растительным маслом (1 часть прополиса на 4 части масла). Процедуру надо делать ежедневно на ночь. Курс лечения — 10-15 процедур, в зависимости от тяжести заболевания.

Феномен похудения

Женщины говорят, что минус 7 кг веса равно минус 5 лет во внешности и привлекательности. И как бы нам ни нравилось наедать жирок зимой и бережно хранить его под толстым вязаным свитером, летом мы опять хотим быть стройными, что подразумевает — красивыми, успешными и молодыми.

Именно этим обусловлены сезонные бумы на биологически активные добавки, способствующие ускоренному похудению. Когда лето уже наступило, ждать некогда, ведь теплые деньки уже зовут! По статистике, средствами, аналогичными знаменитому «Турбослиму», в мире пользуются около 90% худеющих. В этом смысле мы не отстаем от США и Европы. Да и во многих других смыслах тоже — сегодня мы, как продвинутые европейцы, хотим не только слышать отзывы об этих средствах, но и понимать, **как они работают.**

При ограничении рациона питания наблюдается странный феномен – чем менее калорийную пищу мы едим, тем активнее клетка накапливает жир.

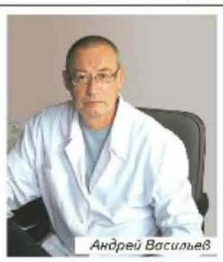
Как работают средства для ускоренного похудения?

Есть, конечно, редкие индивидуумы, которые худеют исключительно «усилием воли», ограничивая рацион, но здесь наблюдается очень странный феномен — чем менее калорийную пищу мы едим, тем активнее клетка накапливает жир.

Руководитель лаборатории обмена веществ и энергии Института питания РАМН профессор Андрей Васильев отмечает, что именно по этой причине естественный процесс избавления от лишнего жира и нормализации массы тела затягивается на 9-12 месяцев. Не каждому по силам.

Ускорив обменные процессы с помощью БАД, можно заставить «худеть» жировую клетку в разы быстрее. Принцип их действия и влияния на организм профессор Васильев сугубо научно разобрал на примере «Турбослима». — Взять, к примеру, напиток «Турбослим Дренаж»: компоненты препарата подобраны таким образом, что они влияют на адипоцит — жировую клетку, заставляя ее «худеть». Это достигается за счет мягкого дренажного эффекта — выведения лишней внутриклеточной жидкости, которая помогает адипоциту синтезировать жир. Меньше жидкости в клетке — меньше клетка синтезирует жир. Такой эффект, в частности, оказывают плодоножки вишни — очень популярный на Западе компонент средств для похудения. В этом случае похудение происходит без вреда для здоровья, так как выведение лишней межклеточной жидкости не имеет ничего общего с обезвоживанием.

Кстати, именно такие дренажные напитки очень популярны на Западе среди голливудских звезд: они помогают им сохранять стройность. Что происходит в процессе дренажа: снижается вес, уменьшаются отеки, и главное — уходят объемы*.



Андрей Васильев

— С наступлением пляжного сезона весьма популярными становятся так называемые средства экспресс-похудения. Они рассчитаны буквально на несколько дней. Например, всего за три дня можно уменьшить окружность талии до 3 см. Такой эффект устраивает даже самых нетерпеливых и вполне объясняет все растущую популярность таких средств, как «Турбослим экспресс-похудение».

Чем обусловлен такой интенсивный эффект*. Обратите внимание на состав. Взять, к примеру, «Турбослим экспресс-похудение», рассчитанный на три дня. Сложное сочетание большого числа компонентов «Турбослим экспресс» запускает процесс ускоренного похудения. Получается целый комплекс эффектов: и **сжигание жиров**, и ускоренное **выведение излишков жидкости**, и, конечно, **подавление аппетита**. Всего в препарате более десяти компонентов. С таким арсеналом ингредиентов экспресс-эффект становится вполне объяснимым.

***При соблюдении рекомендованного режима питания.**

Реклама

САНТИМЕТРЫ ИСЧЕЗАЮТ – САМООЦЕНКА ПОВЫШАЕТСЯ!

Хотите избавиться от жировых отложений?

Отточивать стройность, корректируя жировые отложения снаружи, поможет крем для активного похудения «Турбослим». День за днем ваш силуэт становится более подтянутым, а контуры тела более четкими.

«Кремом «Турбослим» я пользовалась раньше. Эффект был! Действительно кожа была более эластичной, подтянутой и лишнего жира как не бывало! Сейчас хочу опять купить».

Ирина

«Весила 85 кг. Похудела на 28 кг. Появился целлюлит, обвисла кожа. Начала пользоваться кремом «Турбослим» (активное похудение), кожа подтянулась, целлюлит пропал».

О.И.

«Крем «Турбослим» впитывается отлично. Очень хорошо использовать с пленкой, но обматывать только небольшой участок (например, только талию, полоска около 10 см), под пленку — крем «Турбослим». Можно так ходить в зал. Мне помогает! Себя через неделю не узнаете!»

Аришка

«Крем впитывается моментально и липкости не оставляет, что бы ни говорили! После первого дня применения кожа стала мягче, на второй день выровнялся цвет, на третий кожа подтянулась».

Елена

«Купила в аптеке крем «Турбослим для коррекции фигуры». Решила попробовать избавиться от целлюлита. Использовала вместе с ним и массажер, который продается во всех магазинах (можно щетку). Понравилось то, что крем очень хорошо впитывается. Применяю крем один раз в день перед сном. Дней через пять заметила, что кожа стала ровнее, приятная на ощупь, так и хочется к ней прикоснуться. А еще подруги у меня применяют его под шорты для похудения, когда идут на аэробику. Говорят, очень помогает при сильном целлюлите».

Наталья

БАД. НЕ ЯВЛЯЮТСЯ ЛЕКАРСТВОМ.

Более подробную информацию о препаратах компании «Эвалар» читайте на сайте www.evalar.ru. Будьте здоровы!

Спрашивайте во всех аптеках города

«Линия здоровья «Эвалар»: 8-800-200-52-52 (звонок бесплатный), в Москве (495) 921-40-74, в Санкт-Петербурге (812) 332-95-96.

659332, г. Бийск, ул. Социалистическая, 23/6, ЗАО «Эвалар», тел./факс: (3854) 39-00-50. ОГРН 1022200553760 Реклама с 77

Как жить после операции

УДАЛИЛИ МИОМУ...

Образ жизни после удаления миомы матки напрямую зависит от того, каким способом была проведена операция. Можно удалить лишь миоматозный узел или всю матку. А можно бескровным способом — это эмболизация маточных артерий. В каждом случае восстановительный период протекает по-разному.

УДАЛЕНИЕ МАТКИ — СЛОЖНАЯ ОПЕРАЦИЯ

При миоме полное удаление матки считается самой сложной операцией. Ее стараются проводить только тем женщинам, которые не планируют в будущем беременность. Поэтому средний возраст таких пациенток около 43-45 лет.

*** Первые дни.** Восстановительный период длится несколько недель. Главную роль здесь играет диета — от нее зависит, как быстро будет идти процесс заживления. Во-первых, женщине обязательно надо есть мясо, рыбу и яичный белок. Даже если есть совсем не хочется, надо заставить себя поесть хоть немного — это просто необходимо. Во-вторых, ни в коем случае нельзя залеживаться. Если операция прошла без всяких осложнений, то вставать и ходить разрешается уже на вторые — третьи сутки. Никто не говорит о долгих прогулках, но походить 5-7 минут несколько раз в день нужно обязательно.

Не спешите сообщать мужу, если вместе с миомой вам удалили матку. Иначе это может отразиться на ваших интимных отношениях, и не только...

*** Вынужденный климакс.** После удаления матки многие женщины переживают климакс. Появляются характерные симптомы: приливы, раздражительность, подъем давления, слабость, депрессия, усталость. Вот почему гинекологи назначают многим своим пациенткам заместительную гормональную терапию, она за несколько месяцев нормализует самочувствие. Как правило, препараты рекомендуется принимать в течение нескольких лет после операции.

*** Защита от атеросклероза.** Согласно исследованиям женщины средних лет, перенесшие удаление матки, сразу попадают в группу риска по нескольким заболеваниям. Среди них на первом месте значится атеросклероз. Он начинает развиваться очень быстро, поэтому после операции нужно обязательно заняться его профилактикой. Вернее, через несколько месяцев после нее, когда организм уже восстановится. Прежде всего надо соблюдать специальную диету. Есть как можно меньше животных жиров. Из рациона исключить жирное мясо, сметану и сыры высокой жирности, куриные яйца и, конечно же, сливочное масло — вместо него полезнее употреблять растительное. Рыба должна регулярно появляться на столе.

*** Баня плюс бассейн.** Удаление матки хоть и сказывается на стиле жизни, но не так уж и резко. Женщина совершенно спокойно может заниматься привычным для нее спортом, ходить в фитнес-зал, баню, сауну, на пляж и в бассейн.

ЕСЛИ УДАЛЯЕТСЯ ТОЛЬКО МИОМА

Если женщина молодая, то удаляется только миома. Операцию все переносят легко. Но вот послеоперационных ограничений много, почти все они связаны с будущей беременностью.

ПЕРВАЯ НЕДЕЛЯ ПОСЛЕ ОПЕРАЦИИ

Обычно через неделю врач отпускает пациентку домой, но нужно соблюдать несколько правил.

Основное: после таких операций запрещено тужиться. Иначе внутрибрюшное давление будет повышаться и внутренние швы, оставшиеся на матке, могут разойтись. По этой причине нельзя допускать запоров. Они опасны еще и потому, что нерегулярная работа кишечника провоцирует воспаление в придатках и матке.

КАКОЙ ДОЛЖНА БЫТЬ ДИЕТА

Не должно быть продуктов, тормозящих работу кишечника: никаких слизистых супов и каш, особенно манной и рисовой, киселей и протертой пищи, шоколада, крепкого чая и кофе, какао, творога, гранатов. Любые продукты из белой муки тоже нежелательны. Вместо сдобных булочек лучше есть обыкновенный ржаной хлеб, вернее сухарики из него. Кроме того, в день обязательно нужно съедать 1-2 яблока, кисломолочные продукты, морскую капусту, косточковые ягоды, бананы и ложку растительного масла. Хорошо активизируют работу кишечника и рассыпчатые каши из гречки, пшена, перловки. Мясо и рыбу надо есть не в измельченном виде, а куском.

Если все-таки проблемы со стулом появятся, заварите кору крушины в пропорции 1:10 и принимайте по 2 ст. ложки утром и вечером. Это средство настолько хорошо зарекомендовало себя, что было признано официальной медициной. Препарат «Рамнил» является сухим экстрактом крушины, его надо принимать по 1-2 таблетки на ночь.

НЕ ТОРОПИТЕСЬ БРАТЬСЯ ЗА ДОМАШНЮЮ РАБОТУ

Выписавшись домой, не торопитесь браться за бытовые дела. В течение нескольких месяцев физическая нагрузка должна быть строго ограниченной. Нужно, чтобы на матке хорошо зажили те разрезы, которые делались во время операции. Ни в коем случае не поднимайте тяжести, не стойте долго на ногах, готовя обед или убирая квартиру. Не стоит и активно заниматься гимнастикой, отложите это на некоторое время. Но и слишком беречь себя тоже нельзя. Потребность в движении можно компенсировать пешими прогулками. За день нужно проходить небыстрым шагом около 6-7 километров.

ЧЕРЕЗ ТРИ МЕСЯЦА ПОСЛЕ ОПЕРАЦИИ

Можно потихоньку возвращаться к обычному образу жизни, постепенно увеличивать физическую нагрузку, приближаясь к той, которая была до операции. Можно с полной отдачей трудиться дома и на работе. Однако некоторые ограничения все-таки остаются. Женщинам с удаленной миомой не рекомендуются тепловые процедуры — баня, сауны, горячие обертывания, они могут способствовать рецидиву опухоли. Лучше от таких удовольствий сразу отказаться. Придется не злоупотреблять солнцем. Активное ультрафиолетовое излучение опасно из-за появления новообразований. Если идете на пляж, то только до 11 часов или после 16 часов. Вполне достаточно 1-1,5 часа, проведенных в тени.

ЧЕРЕЗ ГОД ГОТОВИМСЯ К БЕРЕМЕННОСТИ

После операции каждые 6 месяцев в течение 2 лет нужно обязательно делать УЗИ органов малого таза. По истечении этого времени это исследование можно делать 1 раз в год. Обязательно надо сделать УЗИ перед планируемым зачатием. Врачи советуют женщинам беременеть как минимум через год после операции, проведенной на матке.

ЭМБОЛИЗАЦИЯ МАТОЧНЫХ АРТЕРИЙ

Такие операции стали делать недавно, поэтому долгосрочных точных рекомендаций пока дать никто не может. Длится операция совсем недолго: в сосуд вводится катетер, через который маточная артерия забивается специальными шариками. Кровоток останавливается, прекращается питание миомы, и она гибнет.

С маткой же ничего не происходит, поэтому нет особых ограничений. От операции до выписки из больницы проходит около 4-5 дней. Вставать и ходить разрешается уже на первые — вторые сутки после вмешательства. Почти сразу же после выписки женщина может переходить к обычному образу жизни, работать, заниматься спортом, выполнять всю работу по дому. Нет особых ограничений и в питании.

Единственное предписание врачей, которое должна обязательно выполнить женщина, — это несколько раз сходить на УЗИ: через 1, 3, 6, 12 месяцев после эмболизации, с помощью которого определяется, насколько уменьшились узлы и матка. Потом это обследование стоит проводить 1 раз в 12 месяцев. А спустя 1-1,5 года после операции можно планировать беременность.

О. В. Салтыков, хирург-гинеколог

5 врагов секса

Американские исследователи назвали несколько причин, которые пагубно отражаются на интимной жизни.

1. Враг секса номер один — алкоголь. Среди любителей пива импотентов пруд пруди. Проблемы в постели начинаются, когда мужчина употребляет алкоголь чаще, чем раз в неделю. Но самые неудовлетворенные в сексуальном плане, увы, не пьяницы, а их жены. Дамы теряют всякий интерес к любовным играм и сексом заниматься с полупьяным мужчиной просто не хотят. Кроме того, многие не могут достичь оргазма или испытывают во время полового акта полный дискомфорт. Мужья в «состоянии нестояния» не способны разогреть женщину. Скапливаемая, нерастраченная сексуальная энергия женщин превращается, вырываясь наружу, в неврозы.
2. На втором месте — табак. Он вызывает спазмы сосудов, затрудняя ток крови в нужный момент в тот орган, который должен явить собой предмет мужской силы. 87% импотентов — заядлые курильщики.
3. На третьем месте — лекарства. Особенно осторожно мужчины должны принимать лекарства от гипертонии и диабета — они могут сильно ослабить эрекцию. У женщин снижают либидо расслабляющие лекарства, которые выводят из депрессивного состояния.
4. На четвертом месте — механическое отношение к сексу. Если секс для мужчины — действо чисто физиологическое, может наступить момент, когда он, и уж тем более жена, просто не захочет его.
5. Коварный враг секса — ожирение. Его коварство в том, что оно подкрадывается постепенно и незаметно. Чем больше жировых отложений на теле, тем больше сил уходит на то, чтобы «носить» их. Ходить по лестницам, в магазины, делать домашнюю работу, трудиться на службе... И в постели излишки тоже скажутся. Ведь секс — это тоже нелегкий физический труд.

P. S. Каждый мужчина приходит к таким выводам примерно к 40 годам. Кто раньше, кто позже...

Ещё одна проблема

Дисбактериоз влагалища

Многие женщины периодически испытывают интимный дискомфорт — зуд, жжение, боль, выделения. Это и есть проявления бактериального вагиноза, то есть дисбактериоза влагалища.

Вы когда-нибудь задумывались о том, что многие жизненно важные органы человека надежно защищены: мозг закрыт черепной коробкой, сердце — грудной клеткой, даже простата — второе сердце мужчины — отлично спрятана в глубине его таза? А матка — практически открытый внешней среде орган. Защищает ее от инфекций лишь микрофлора влагалища.

Маленькие защитники женского здоровья — микроорганизмы лактобактерии, в норме живущие во влагалище, вырабатывают вещества, которые не дают вредным микробам проникать внутрь. Но лактобактерии слабеют и становятся беспомощными после приема антибиотиков, серьезного стресса, при смене климата и воды, изменении гормонального фона. Даже если в жизни женщины не появился другой мужчина, количество лактобактерий во влагалище уменьшается. И место пропавших микроорганизмов занимают «разнообразные не те». Так возникает дисбактериоз влагалища — врачи это состояние называют бактериальным вагинозом.

Многие женщины периодически испытывают интимный дискомфорт — зуд, жжение, боль, выделения. Это и есть проявления бактериального вагиноза, то есть дисбактериоза влагалища. Они не связаны ни с половыми инфекциями, ни с изменами мужа. Причин множество. Это может быть даже синтетическое обтягивающее белье или неправильное подмывание.

Часто дисбактериоз влагалища появляется с определенной периодичностью: после менструации, стрессов и простуд.

Что делать при проявлении дисбактериоза влагалища?

Конечно же, не переживать, а обратиться к гинекологу. Поставить правильный диагноз нетрудно. Заниматься самолечением не стоит: многие, не зная причину, начинают лечиться от молочницы и тем самым усложняют ситуацию.

Чем дисбактериоз влагалища отличается от молочницы?

При дисбактериозе выделения, как правило, серо-белые, имеют неприятный рыбный запах, а при молочнице они белые, творожистые. Если анализы подтвердили диагноз бактериальный вагиноз (дисбактериоз влагалища), лечение проходит в два этапа. Сначала уничтожаются вредные микробы, вызывающие неприятные симптомы. На втором этапе необходимо восстановить нормальную микрофлору влагалища. Если этого не сделать, то уже через месяц снова возникнет дисбактериоз влагалища, и женщина снова будет мучиться от зуда, жжения и выделений.

Прикинь на себя

Пригодится

- РЕЖЕ ПОЛЬЗУЙТЕСЬ ПАРФЮМЕРНЫМИ ДОБАВКАМИ И ГЕЛЯМИ ДЛЯ ВАНН, СПРЕЯМИ ДЛЯ ИНТИМНЫХ УЧАСТКОВ ТЕЛА И ПРОТИВОЗАЧАТОЧНЫМИ ГЕЛЯМИ. ОНИ МОГУТ РАЗДРАЖАТЬ СЛИЗИСТУЮ ОБОЛОЧКУ ВЛАГАЛИЩА.
- ЕЖЕДНЕВНО МЕНЯЙТЕ НИЖНЕЕ БЕЛЬЕ.
- В РАЦИОН ЖЕНЩИН, БОЛЕЮЩИХ КРАУРОЗОМ, НЕПРЕМЕННО ДОЛЖЕН ВХОДИТЬ ЧЕСНОК: ЕГО НАДО СЪЕДАТЬ ПО НЕСКОЛЬКУ ЗУБКОВ В ДЕНЬ.

Перед применением лекарственных препаратов получите консультацию специалиста, ознакомьтесь с инструкцией, возможными противопоказаниями

Мужские проблемы

Профессии, опасные для потенции

Трактористы, водители-дальнобойщики

Почему. Рабочий день в условиях длительной вибрации и неподвижного сидения плохо действует на органы, расположенные в малом тазу.

Охранники, таксисты, диспетчеры

Почему. Они имеют ненормированный график, вынуждающий мужчин спать мало и нерегулярно. Бодрствование ночью выключает образование гормона мелатонина, который влияет на выработку половых гормонов.

Летчики

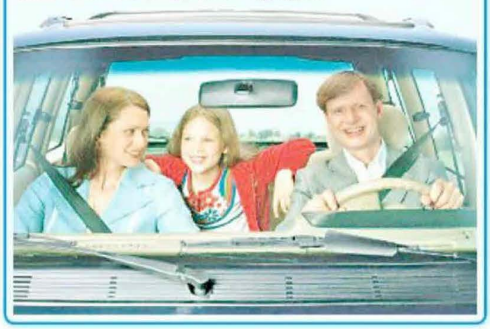
Почему. Регулярное повышение и понижение атмосферного давления несколько раз в течение дня приводит к сбоям в механизме эрекции.

Моряки

Почему. Регулярность важна не только в отношении сна, но и секса. Как известно, что не тренируется, то не развивается и даже угасает.

Менеджеры. Те, кто сидит за компьютером

Почему. 8-9 часов сидения за компьютером, ужин, вечер за компьютером, ночной сон. Абсолютно неподвижный образ жизни, застой крови в органах малого таза, и вот они — проблемы с эрекцией.



Знаете ли вы, что...

Опять упустила...

Непроизвольное мочеиспускание случается не только у пожилых людей. Такая неприятность встречается и у молодых.

Это возникает у будущих мам на последних месяцах беременности, когда увеличенная матка давит на мочевой пузырь. Это заболевание может появиться после родов, особенно тяжелых, затяжных или, наоборот, стремительных. Курильщики и люди, страдающие запорами или имеющие лишний вес, в 2-3 раза больше остальных подвержены риску. Ну и наследственность не сбрасывается со счетов: если недержанием мочи страдали мама и бабушка, то скорее всего дочке и внучке этого тоже не избежать. Кстати, сталкиваются с проблемой в основном женщины. У каждой второй она становится хронической.

К сожалению, само собой недержание не проходит, со временем оно лишь прогрессирует, приводя человека к полной изоляции от общества. Между тем решение есть — сегодня в продаже имеются специальные прокладки, впитывающие влагу в несколько раз больше, чем те, что женщины обычно используют в критические дни. И это не единственный способ борьбы с болезнью. Так что чем раньше начать лечение, тем быстрее добьетесь лучших результатов.

ПРИУЧИТЕ СЕБЯ СВОЕВРЕМЕННО ПОСЕЩАТЬ ТУАЛЕТ: СНАЧАЛА КАЖДЫЙ ЧАС, ДАЖЕ ЕСЛИ ЖЕЛАНИЯ НЕТ, ЗАТЕМ ЧЕРЕЗ 2-3 ЧАСА.

Рецепты народной медицины

НЕ ЗАПУСКАЙТЕ ПРОСТАТИТ!

Полечитесь подмором пчел — это умершие пчелы, которых можно собрать вокруг ульев. 1 ст. ложку надо залить 0,5 л кипятка и варить на слабом огне 2 часа. После этого отвар должен настояться час, затем его надо процедить. Принимают по 1 ст. ложке 2 раза в день, добавляя мед. Через месяц забудете о простатите.

ОРЕХОВЫЙ ЧАЙ — ОТ ЭРОЗИИ

Скорлупки от 1 кг неочищенных грецких орехов промойте, залейте в эмалированной кастрюле 1,5 л кипятка, подержите на огне 5 минут (получится коричневый «чай»). Процедите его и используйте для спринцеваний раз в день. Для этого разведите отвар теплой кипяченой водой в соотношении 1:10. Курс лечения — 1 месяц.

ЕСЛИ ЗАТРУДНЕНО МОЧЕИСПУСКАНИЕ

Из-за аденомы затруднено мочеиспускание? Промойте 0,5 кг картошки, но не чистите. Залейте 3 л воды и варите картошку в мундире в закрытой посуде на слабом огне в течение часа. После этого картошку выньте, а отвар храните в холодильнике. Пейте в теплом виде по 1/2 стакана 3 раза в день за полчаса до еды. После 1 месяца лечения сделайте недельный перерыв.

Цифры и факты

■ СПЕРМА ЛИШЬ НА 10% СОСТОИТ ИЗ СПЕРМАТОЗОИДОВ. ОСТАЛЬНОЕ — ЭТО ФЕРМЕНТЫ, ВИТАМИН С, КАЛЬЦИЙ, БЕЛОК, НАТРИЙ, ЦИНК, ЛИМОННАЯ КИСЛОТА И ФРУКТОЗА.

■ У ЗДОРОВОГО МУЖЧИНЫ ЕЖЕДНЕВНО ОБРАЗУЕТСЯ ОКОЛО 70-150 МИЛЛИОНОВ СПЕРМАТОЗОИДОВ, ОДНАКО ВО ВРЕМЯ СЕМЯИЗВЕРЖЕНИЯ У НЕГО ИХ МОЖЕТ ВЫДЕЛИТЬСЯ В 3 РАЗА БОЛЬШЕ.

Ёшкин кот! *Для двоих*

Болезнь от поцелуя

КАК ТОЛЬКО НЕ НАЗЫВАЮТ ЭТО ЗАБОЛЕВАНИЕ — ПОЦЕЛУЙНАЯ БОЛЕЗНЬ, БОЛЕЗНЬ ИЗ БУТЫЛКИ, ЖЕЛЕЗИСТАЯ ЛИХОРАДКА, МОНОЦИТАРНАЯ АНГИНА.

Инфекционный мононуклеоз считают болезнью молодых. У людей старше 35 лет он бывает редко, так как к этому возрасту люди приобретают иммунитет к инфекции.

Инфекционный мононуклеоз вызывает вирус Эпштейна-Барра из группы вирусов герпеса. Он передается воздушно-капельным, контактным, половым путями, а также при переливании донорской крови. Но чаще всего вирус попадает в организм здорового человека со слюной во время поцелуя.

Болезнь развивается в течение недели и до полутора месяцев. Человек может заразиться, страстно поцеловавшись, допив чью-то бутылку пива или докурив чужую сигарету. Если заражение произошло в теплое время года, то инфекция может затаиться до первой осенней простуды. Все это время вирусоноситель «делится» заразой с друзьями и близкими.

Мононуклеоз редко протекает бессимптомно. Чаще всего первыми признаками заболевания являются заложенность носа, насморк, чувство разбитости, постоянная усталость. Незначительно повышается температура, затем воспаляется глотка, на миндалинах образуется налет, как при ангине. Появляются головные боли, человека лихорадит. В отличие от ангины при мононуклеозе всегда воспаляются лимфоузлы в области подмышек, шеи и паха, иногда увеличиваются печень и селезенка. Увеличение лимфатических узлов становится заметным даже на глаз, и они болезненны. В запущенных случаях у больного появляется кожная сыпь, желтуха, реже — конъюнктивит, неврологические нарушения, миокардит, воспаление легких.

Болезнь лечат, как и все вирусные заболевания: обильным питьем, витаминами, легкой диетой. Нужно соблюдать постельный режим, снимать воспаление горла, в нос закапывать сосудосуживающие капли и при температуре принимать жаропонижающие средства. В тяжелых случаях могут понадобиться гормональные противовоспалительные препараты и антибиотики. Важно полностью избавиться от вируса мононуклеоза, поскольку доказано: он может вызывать онкозаболевания. После выздоровления больным рекомендуют еще в течение полугода наблюдаться у инфекциониста.

Намотай на ус

● Длительная депрессия уничтожает костную ткань и способствует возникновению остеопороза, в результате которого часто случаются переломы. Израильские медики рекомендуют страдающим депрессией следить за плотностью костей. Кстати, депрессия после инфаркта повышает риск его повторного возникновения.

● Недавно ученые выяснили, что мужчины по запаху определяют, принимает ли женщина противозачаточные препараты. Дело в том, что таблетки убивают женский запах, который возбуждает мужчин. Отсутствие запаха говорит о том, что женщина не способна к зачатию. Уровень тестостерона в крови мужчины при этом снижается, исчезает и сексуальное влечение.

● Ученые из Оксфордского университета пришли к выводу, что хронический стресс повышает вероятность зачатия девочки. Кроме этого, на пол ребенка и его развитие влияют обстоятельства, в которых он был зачат, например образ жизни партнеров и их рацион питания. Поэтому ученые советуют будущим родителям, желающим зачать сына, расслабиться и наслаждаться жизнью.

Если бы заразила...

Обнаружив у 24-летней Светы, жительницы города Кыштыма, Челябинской области, ВИЧ, доктор объяснил, что теперь ей нужно всегда предохраняться, чтобы не заразить кого-нибудь.

Но Света закрутила бурный роман. Только спустя месяцы она призналась, что у нее ВИЧ. «Да я тебя в тюрьму упрячу! Ты решила меня убить?» — возмутился мужчина и на следующий день пошел в полицию. В суде иск приняли, но пока шло слушание, мужчина сдал анализ: инфекцию в его крови не обнаружили. Тем не менее женщину приговорили к 6 месяцам лишения свободы условно. Она должна также выплатить любовнику 20 тысяч рублей за моральный вред. Кстати, если бы она заразила своего возлюбленного, не видать бы ей свободы 5 лет.

Такой случай

Спрашивали? Отвечаем

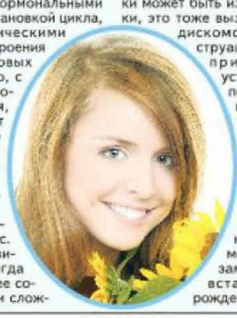
Первые месячные

Во время первых месячных у дочки была очень сильная боль. Теперь каждый месяц это повторяется. Как помочь девочке?

Надежда, Пермский край

Очень плохо, что вы до сих пор не сводили девочку к гинекологу. Это нужно незамедлительно сделать! В юности такие боли могут быть связаны с гормональными нарушениями, установкой цикла, даже с анатомическими особенностями строения внутренних половых органов. Конечно, с возрастом все может и наладиться, и боль перестанет беспокоить, но иногда проблема остается. Такая болезнь называется альгоменорея.

Менструация — это тонкий процесс. Отторжение слизистой в матке всегда сопровождается ее сокращениями. Если сложный механизм даст сбой, шейка матки плохо открывается, и тогда кровь скапливается внутри и вызывает боль. Кроме того, у девочки может быть изгиб шейки матки, это тоже вызывает сильный дискомфорт при менструациях. Истинную причину можно установить только после тщательного обследования. Не заставляйте дочку терпеть боль (или пить анальгетики). Причину они не снимут. Кроме того, болезненные месячные могут помешать в замужестве, когда встанет вопрос о рождении ребенка.



Перед применением лекарственных препаратов получите консультацию специалиста, ознакомьтесь с инструкцией, возможными противопоказаниями

Прошу помощи

SOS!

Через три месяца после операции эндопротез пришёл в негодность

Два года назад перенесла операцию по замене тазобедренной кости на эндопротез, но через три месяца он пришел в негодность: вероятно, хирург, по его словам, как следует его не укрепил. К тому же за протез заплатила 24000 рублей и еще 3000 за то, чтобы мне его поставили на цементную основу. И вот результат... Мои ровесники после такой операции ходят без костылей, а я не могу ходить даже на костылях — ужасные боли. Пью разные лекарства — на некоторое время боль утихает, но потом опять все начинается сначала. Не могу лечь ни на левый, ни на правый бок, ни на живот. Уже желудок болит от лекарств. Операцию делали в Курске, в железнодорожной больнице. Что делать и как жить? Пенсия у меня маленькая, со II группой — 6077 рублей. Костыли покупала за свои деньги — за 780 рублей. Никто не подсказал, что протез и костыли должны быть бесплатными, так как я на инвалидности. Операцию делала в 75 лет. Что ждет впереди? Надо себя обслуживать...

P. S. Сейчас лежу в больнице, нога не заживает.

Елена Тихоновна Сергеева, Курск

Неужели шизофрения бывает от пьянства?

Младший сын был спокойный, добрый. В 19 лет женился. Будущая теща буквально поженила наших детей. Родилась внучка — сейчас ей 16 лет. Сын вообще не пил, подрабатывал, где мог. И вот когда семья основательно встала на ноги, теща сделала все, чтобы дети развелись. Сын сильно переживал развод и запил. Одна радость и надежда на сына, а он... Кодировки не помогали, водила его к знаменитому психиатру в Ростове-на-Дону. Он побеседовал с сыном и поставил диагноз шизофрения. Предложил лечение за 300 000 рублей. Откуда у нас такие деньги?! Пенсия 8000 рублей. Сейчас сын находится на лечении в психиатрической больнице. Улучшений нет, болезнь прогрессирует. Много читала о шизофрении, но нигде не встречала информации о том, что это заболевание вызывает алкоголизм. Никаких галлюцинаций, белой горячки у сына нет, голосов он не слышит. Пока не примет алкоголь, ведет себя вполне адекватно, но стоит выпить хотя бы пиво или коктейль — начинается безумие. Сын может встать среди ночи, куда-то идти — и так несколько раз за ночь. Если я пытаюсь остановить его, сын выпрыгивает в окно, причем в чем одет, в том и прыгает. 2 февраля в очередной раз отправила сына в психбольницу, так как стояли морозы и он мог замерзнуть. Мне 71 год, и все труднее справляться с сыном. Из-за болезни ног передвигаюсь на костылях. Не верю, что у сына шизофрения. Ведь когда он трезвый, ведет себя как добропорядочный сын и здоровый человек. Возможно, все беды от алкоголя? Слезно умоляю, помогите спасти сына! С большим уважением и надеждой уповаю на вас!

Раиса Егоровна Зубова, Миллерово, Ростовская обл.

СИЖУ И ПСИХУЮ — ЗАКРЫЛА ЛИ Я ДВЕРЬ?

У меня фобия: постоянно боюсь, что не закрутила на работе кран в конце смены. Ушла, возвращаюсь, проверяю, дохожу до порога — опять сомневаюсь. По три раза возвращаюсь к этому крану несчастному. А сегодня пришлось бежать на работу в десять вечера, так как не была уверена, закрыла ли кассу. Со мной такое и раньше бывало после стресса. Но в последнее время меня ничего вроде не тревожило. Может, кто сталкивался, упаси Боже, с подобным? Буду рада советам. Потому что вот конкретно сейчас сижу и психую — закрыла ли я на работе дверь?

Вера, Красноярск

ПОСЛЕ ОПЕРАЦИИ МУЧАЕТ АЛЛЕРГИЯ

Погибает муж! У него онкология, прошел 25 сеансов облучения, была операция на горле. Вот уже 5 месяцев страдает от аллергии — мучает страшный зуд, чешется все тело, голова, глаза, появились кровавые раны. Лечился у трех врачей, но ничего не помогло. Все назначают одно и то же лечение: «Кларитин», «Тавегил», «Супрастин», «Димедрол», делали уколы глюконата кальция — не помогли. Ввели 3 укола, которые советовала читательница в «Айболите» №7 за 2009 год. Спасите человека! Он хочет наложить на себя руки!

Надежда Ивановна Ровенская, Ливны, Орловская обл.

КТО СТАЛКИВАЛСЯ С ЛИМФОСАРКОМОЙ?

У мужа это заболевание. В 2011 году сделали операцию, прошел 4 курса химиотерапии, но лимфоузел увеличился в другом месте. Сейчас пьет таблетки «Тамоксифен» и «Преднизолон», делали уколы «Реаферон-АС», но лимфоузел увеличивается и болит все сильнее. Кто знает какие-нибудь другие лекарства или народные средства от этой болячки? Напишите, пожалуйста!

В. А. Ермакова, ул. Кочергина, 3, ст. Новоалексеевская, Курганинский р-н, Краснодарский край, 352412

У МЕНЯ ПУСТУЛЁЗНЫЙ ПСОРИАЗ

Вот уже полгода на подошвах ног и на ладонях много гнойников. Вскрываю их, дезинфицирую, смазываю. И тут же рядом появляются новые — идет бесконечный процесс. Выпила 300 капсул акульего жира и много разных лекарств, дважды лежала в больнице. Врачи утверждают, что это неизлечимо. Умоляю откликнуться тех, кто вылечился!

Икен Урстенова, Караганда, Казахстан

ОТ ПУПКА ДО ПОЗВОНОЧНИКА — В ВОЛДЫРЯХ

В ноябре 2011 года после простуды заболела опоясывающим лишаем. Надо было идти в больницу, а я лечилась дома. Вся правая сторона от пупка до позвоночника была в волдырях. Долго лечилась. Высыпания прошли, но осталась адская боль, словно током бьет. Нет аппетита, насильно заставляю себя есть. Похудела на 15 кг. Читатели «Айболита» предлагают лечение, когда есть высыпания. А как лечиться, если высыпаний уже нет, но боль осталась? Мне 60 лет, на моем попечении внук, которому 2,5 года. До болезни была такая шустрая, а сейчас еле хожу.

Лидия Герасимовна Васенькина, Нефтекамск, Башкортостан

КТО ЗНАЕТ ТОЧНЫЙ РЕЦЕПТ ОТ ГЛУХОТЫ?

Состав лекарства примерно такой: надо смешать 20 г мелиссы, по 10 г листьев земляники и мяты перечной, залить 0,5 л кипятка, процедить, добавить 1 ст. ложку меда и принимать по 1 ст. ложке утром перед едой. Я мельком увидела этот рецепт в руках у женщины в автобусе и запомнила только это, а сколько времени настаивать сбор трав и в какой дозе принимать — не знаю. Мне 73 года. Два года назад полностью оглохла (неврит слухового нерва). Использую все рецепты, которые попадаются, однако улучшений нет. Возможно, этот поможет?

Г. А. Черепанова, Вологда

ВРАЧИ СПИСАЛИ ВСЁ НА НЕРВЫ

Мне всего 35 лет, но есть проблема — себорея. Десять лет назад на затылке появилось — небольшое пятнышко. Перхоть я вычесывала, но пятно появлялось снова. Врачи списали все на нервы и порекомендовали принимать витамины. Однако пятно разрослось, уже полголовы покрылось коркой — это настоящая напасть. Не могу сходить к парикмахеру, носить темную одежду — тут же вся спина становится белой от перхоти. Чем только ни мыла голову: и «Низоралом», и «Себозолом» — ничего не помогает. Выкинула кучу денег на мази, мазала голову изюмом, солью, луком, но результатов никаких. Кто-то посоветовал мазать пораженные места серой, но от этого у меня по телу пошли пятна. Вся надежда только на вас, дорогие читатели.

Без подписи

КАК БУДТО СТОЮ В МУРАВЬИНОЙ КУЧЕ...

С января этого года у меня начали болеть икроножные мышцы. Как будто стою в муравьиной куче, ноги колют, немеют... Сделала 25 уколов «Актовегина», 10 уколов «Прозерина», 5 уколов «Комбилипена», выпила 60 таблеток «Берлитиона». Сейчас колю «Мильгамму» — это витамин группы В. А ноги все равно колют, немеют. Что бы еще предпринять?

В. П. Ибрева, пос. Комсомольск, Мордовия

НА ТЕЛЕ ФИБРОЗНЫЕ ШИШКИ

Мне 83 года, сыну — 52. Он болеет уже 4 месяца — болит плечо. Признали остеохондроз, артроз и спондилез. Лекарства не помогают, да и моей пенсии на них не хватает. А еще на теле у сына появились какие-то шишки. Врачи говорят, что фиброзные. Откуда эта напасть — не знаю. Сын сильно похудел. У кого было такое? Сама я полуслепая (катаракта), но на операцию нет денег. Умоляю, помогите сыну!

Таисия Васильевна Цуканова, Ростов-на-Дону

КТО ПРИЮТИТ?

Кто сможет на лето за умеренную плату приютить пенсионерку с внуком? Очень нужно поменять климат ближе к Кисловодску, Пятигорску, Геленджику. Могу присматривать за пожилым человеком или ребенком. Мне 57 лет, порядочная, чистоплотная, ответственная. Не пью, не курю. Может, у кого есть домик рядом с Минеральными Водами? Судимых и тех, кто любит спиртное, прошу не писать.

Тамара Викторовна Акинина, ул. Казакова, 8, кв. 18, Зверево, Ростовская обл., 346312

ИЩУ ЧЕЛОВЕКА

Каждый месяц с пенсии покупаю «Айболит». Может, и мне читатели из Ставропольского края помогут найти брата — **Юрия Андреевича Молотова,** 26 мая 1952 года рождения, уроженца города Рубцовска, Алтайского края? Его следы пребывания теряются в Георгиевском районе, Ставропольского края. Я его старшая сестра, мне 61 год. Уже 13 лет на инвалидности после инсульта. Брат у меня остался один из всех родных. Очень прошу, помогите!

Зинаида Андреевна Петрова, ул. Громова, 5, кв. 71, Рубцовск, Алтайский край, 658213, тел. (код 385-57) 2-06-04

Такая история — *Обсудим?*

Вышла замуж — терпи!

У НАС, НА КАВКАЗЕ, СВОЙ МЕНТАЛИТЕТ: ВЫШЛА ЗАМУЖ — ТЕРПИ, ДАЖЕ ЕСЛИ МУЖ АЛКОГОЛИК, НАРКОМАН, ДЕСПОТ.

Больше мне некому пожаловаться, поэтому пишу в «Айболит». Родителей моих давно уже нет в живых, проклятая война убила сына, а от мужа, прожив с ним 18 лет, ушла сама. Оставила ему квартиру, к которой он не имел никакого отношения. Судиться побоялась, а родственникам до меня не было никакого дела. У нас, на Кавказе, свой менталитет: вышла замуж — терпи, даже если муж алкоголик, наркоман, деспот.

Росла я ненужным ребенком, без любви и ласки, иногда даже задумывалась: а родная ли я отцу и матери? В школе училась хорошо, сама поступила в вуз, хотя и окончила школу в деревне. Когда мне было 17 лет, не стало отца. Мать поднимала нас троих одна, перебиваясь временными заработками. А я во время каникул работала в поле — полола, убирала урожай вместе со взрослыми, зарабатывая на одежду. В личной жизни не везло и не везет, хотя внешностью и умом Бог не обидел. Живу одна, родственникам не верю, подруг рядом нет: когда в моей жизни случилась трагедия, они потихоньку исчезли. Я всегда думала, что доброта, открытость и честность — это достоинства любого человека. К сожалению, сегодня это воспринимается как признак слабости. Может, поэтому мне и не везет? Хотела устроиться на работу, но, несмотря на образование и опыт, не берут, везде нужны молодые. Неустроенность загоняет в тупик, нет ни денег, ни связей. А как без этого устроиться? Каждый день плачу. Годы идут, а в жизни нет никакой радости. Иногда навещаю родительский дом, сейчас в нем живет брат — еще и он мою жизнь превращает в ад. На фоне его благополучия я не смотрюсь. Он ненавидит меня, оскорбляет, унижает, не хочет, чтобы я приезжала. Хотя у него ничего не прошу, просто приезжаю от тоски. Мой брат богатый, у него несколько квартир, машин. Родительский дом он присвоил себе: у нас не пишут завещание. У брата на хозяйстве работает крепостной человек, который и строит, и убирает, и ремонтирует машины. Брат привез его из России. Мне так жалко этого русского мужчину! Может, родные ищут его? С появлением в доме жены брат стал каким-то чудовищем. Его ненавидеть сжигает все, что было между нами.

У меня есть жилье — 1-комнатная квартира. Купила ее сама после развода. Два года назад мне сделали операцию в проктологии в Ставрополе. Я сообщила об этом брату. Когда уезжала на лечение, он сказал: «Если с тобой что случится, то я твой наследник на квартиру». Слышать это было больнее, чем переносить физическую боль. Но врачи сделали все возможное для меня. А чужие люди приносили мне из дома еду. Низкий им поклон! Сейчас меня мучает бессонница, снятся кошмары, заснуть удается лишь на 2-3 часа. Принимаю успокоительные таблетки, валерьянку, боярышник, пустырник — они немного помогают. Очень хочется от читателей моей любимой газеты узнать рецепт для хорошего сна и успокоения. Покончить жизнь самоубийством боюсь — ведь это большой грех, а грехов у нас и так хватает. Продать бы жилье и уехать отсюда подальше, куда глаза глядят. Но куда? Молюсь и прошу Бога, чтобы мне помогли. Так хочется найти друзей, сочувствие. Ведь я тоже в долгу не останусь и помогу, чем могу, я умею делать многое.

Лейла М., Грозный, Чеченская Республика

На ресницах, бороде обитает нечто и кусается сильно

Для М. И. Соколова, инфекциониста, врача I категории, автора статьи «Кто о чем, а вшивый о бане» («Айболит» №6 за 2012 г., стр. 3).

Вы не представляете, насколько актуальна тема «Кто о чем, а вшивый о бане». Объясните мне, что же нас съедает? На голове (в бровях, ресницах, усах, бороде), руках до локтей и ногах до колен — везде, где есть хоть немного волос, обитает нечто, иногда невидимое, но чаще — черные или красные кровяные точки. Кусаются страшно! Уже аллергия от них. Места укусов покрываются волдырями. Пробовали абсолютно все препараты: «Ниттифор», «Пара-плюс», «Спрегаль», шампунь для кошек «Луговой», моемся хозяйственным мылом, обтираемся уксусом. Все вещи кипятим, опрыскиваем, но толку никакого. Куда можно обратиться за помощью? Как жить? Мы устали!

Н. Н. Кяримова, Саратовская обл.

От редакции. См. стр. 13, письмо «Демодекоз лечить надо долго».

Перед применением лекарственных препаратов получите консультацию специалиста, ознакомьтесь с инструкцией, возможными противопоказаниями

Спешим помочь

Таблетки — и те разводила в воде — мешал ком в горле

Для Розы Ильиничны Зайцевой из Красноярска, автора письма «Пища встала в горле — ни туда, ни сюда...», не работают глотательные мышцы («Айболит» №8 за 2012 г.).

Ком в горле — это я испытала на себе. Несколько месяцев не могла есть сухие продукты: что-нибудь да застрянет в горле. Таблетки — и те в воде разводила, а иначе не могла их проглотить — мешал ком в горле. Обошла кучу врачей, у всех был один ответ: «У вас ничего нет». Наконец встретила знакомую медсестру, которая отвела меня к кардиологу. Врач расспросила обо всем и сказала: «Ваш ком в горле — никакой не ком, а спазм на нервной почве». Велела купить в аптеке валерьянку, таблетки от фарингита и мазь от шейного остеохондроза. Пока добиралась до дома, проглотила 4 таблетки валерьянки и всю дорогу сосала леденцы от фарингита. На следующий день с удивлением заметила, что кома в горле нет. Но лечение не прекратила: несколько дней пила по 4 таблетки валерьяны 3 раза в день, сосала «Фарингосепт» — так пролечилась неделю. Ком в горле исчез, надеюсь, что навсегда.

Н. Е. Заева, Ставропольский край

ПИШУ СИБИРСКИЙ ЗАГОВОР...

Для Валентины Ивановны Лахоткиной из Нальчика, КБР, автора письма «Как избавиться от косточки на пальце?» («Айболит» №9 за 2012 г.).

Пишу сибирский заговор, который мне помог. Надо встать под цветущее дерево, найти на нем сухие веточки (они всегда есть на любом дереве) и, ломая ветку, произнести заговор: «Ломаю я тебя, сухая ветка, по настовым костям. Как я тебя, ветка, ломаю, так и наросты на ногах порушу. Аминь. Аминь. Аминь». Можно произнести 3, 6, 9, 12 раз. Хорошо, если это делать на убывающей луне. И еще: если в конце произносится слово «Аминь», надо, чтобы на шее был крест.

...Правда, весна уже прошла, простите, если опоздала с советом.

Лидия Алексеевна Чернова, с. Красногвардейское, Ставропольский край

ЕСЛИ ЖИВОТ СОРВАН, ПУЛЬСА ПОД ПУПКОМ НЕТ

Для Светланы из Уральска, Казахстан, автора письма «Сын качал мышцы и сорвал живот» («Айболит» №7 за 2012 г.).

Я научу, что надо делать. Пусть сын ляжет животом вверх, а вы пальцем нажмите на пупок. У здорового человека под ним бьется пульс, как сердечный. Если живот сорван, ваша задача найти пульс у сына в области пупка и поставить живот на место. Для начала смажьте живот вазелином или мылом с водой, чтобы кожа стала скользкой, и поищите, где именно вокруг пупка бьется пульс. Он может быть сбоку, снизу или выше пупка. Когда найдете, подгоните пульс к пупку. За один раз это не получится, поэтому сделайте несколько раз. Но если ничего не предпринимать, кишечник будет болеть, живот урчать, а там и до операции недалеко. Так что сделайте так, как я написала, говоря при этом слова: «Золотой золотник, по животу не ходи, сердце не томи, кости не ломи, сердце не томи, на место стань. Аминь» (3 раза). Молодежь, учитесь сами ставить сорванные животы на место, а то, когда старые люди поумирают, не будете знать, что делать. А может, не хотите знать? Всем читателям «Айболита» желаю здоровья.

P. S. Мне 76 лет. Честно отработала на благо Родины 43 года. В 40 лет поседела от тяжелой жизни. Всегда прошу дочку, чтобы покупала мне «Айболит».

Александра Петровна Юдина, Иркутская обл.

ИММУНОЛОГ ПРОПИСАЛ ДРОЖЖИ

Для Натальи Ивановны Апанович из Волгодонска, Ростовской обл., автора письма «Что делать с этими нарывами? Шишки размером с яйцо!», у сына нарывы под мышкой («Айболит» №8 за 2012 г.).

У моей младшей дочери после родов сильно снизился иммунитет. Нарывы в виде чирьев под мышками появлялись один за другим. Только успевали вскрывать — другого способа лечения хирурги не предлагали. Лишь один врач дал вразумительный ответ и посоветовал обратиться к иммунологу, а он прописал пить дрожжи в таблетках (их можно купить в аптеке без рецепта) и таблетки, содержащие цинк. А внутримышечно (в ягодицу) делали уколы «Полиоксидония». Купите в аптеке 5 одноразовых шприцев (5 мл), 5 ампул «Полиоксидония» (6 мг — доза для взрослого человека, 5 ампул стоят 930 рублей) и спирт, чтобы протирать место укола. Вводить лекарство надо медленно. Если 5 уколов не помогут, купите еще 5 ампул. До сих пор храню аннотацию к «Полиоксидонию». Этот препарат восстанавливает иммунитет после различных инфекций, травм и антибиотиков. Его хорошо переносят и взрослые, и дети.

P. S. Забыла написать, что «Полиоксидоний» — это порошок для внутримышечного введения, его надо растворять во флаконе 0,9%-ным раствором натрия хлорида (стоит копейки). Так что надо купить еще 5 ампул натрия хлорида (тогда уколы будут безболезненными, а разведенные водой переносятся очень тяжело).

...Я лежала в больнице с отитом среднего уха. Всю обкололи антибиотиками и после двухнедельного лечения отправили домой. Меня качало из стороны в сторону. Купила курагу, гранатовый сок и ампулы «Полиоксидония», и муж ежедневно стал делать мне уколы. Через 2-3 дня силы прибавились. «Полиоксидоний» продается и в виде свечей (их надо вставлять в задний проход). Желаю вашему сыну скорейшего выздоровления!

Вера Геннадьевна Кучина, Алтайский край

ОТ ФУРУНКУЛОВ СПАСАЕТ ФЕНОВНИК

Для Натальи Ивановны Апанович из Волгодонска, Ростовской обл. («Айболит» №8 за 2012 г.).

От фурункулов очень хорошо помогает феновник (его еще называют кирказон). В небольшой посуде (кружке или миске) заварите 1 чайн. ложку этой травы. После закипания остудите до 37°С. После этого смачивайте в отваре кусочек марли и прикладывайте на ночь. Если не прорвет за один раз, надо процедуру повторить. Этот отвар хорошо вытягивает гной и заживляет ранку. А внутрь надо принимать настой череды (продают в аптеке). Если не найдете феновник, обязательно напишите мне. Желаю всем читателям «Айболита» здоровья!

Валентина Ивановна Ананьева, ул. Островского, 10/2, пос. Теркум, Ставропольский край, 357981

Авось пригодится

Предлагаю свою помощь за бесплатное проживание тем, кто не может обслужить себя сам: постирать, убрать, приготовить. А может, кому-то одиноко в Москве или Подмосковье? Самостоятельная, порядочная, чистюля. Без вредных привычек, работаю.

Тамара, ул. Усачева, 27, стр. 3, к. 17, Москва, 119048

***

Возьму опекунство над пожилой одинокой женщиной из Ставрополя. Буду смотреть как за своей матерью. Добрая, порядочная.

Тамара Дмитриевна Хачатурян, д/в, с. Спасское, Благодарненский р-н, Ставропольский край, 356402

***

Мне 68 лет, здоровья нет. Болят спина и ноги. Ищу помощницу по дому и на огороде. Помогите, люди добрые! Хорошую помощницу приму как родную.

Л. М. Бондикова, с. Новый Белый Яр-2, Ульяновская обл.

СПАСИБО!

В «Айболите» №23 за 2011 год было опубликовано мое письмо с просьбой выслать крем «Живокость». Благодарю всех, кто откликнулся на мою просьбу: Валентину Владимировну Люкшину из пос. Мохшан, Пензенской обл., Юлию Кобзареву из пос. Каменка, Воронежской обл., Надежду Григорьевну Малофееву из Бийска, Алтайского края, и многих других. Крема «Живокость» мне прислали столько, что впору открывать аптеку. Спасибо всем за ваши щедрые сердца. Всем низко кланяюсь и желаю здоровья и успеха во всех делах! Еще хочу поблагодарить Екатерину Терехову из Гродно за рецепт «Любой шампунь станет волшебным». Действительно, шампунь волшебный! Спасибо, Екатерина!

Elizabeth Kaufelt, Belgien

У меня тоже нога и рука плясали, и писать не могла

Для А. М. Ибрагимова из Дербента, Дагестан, автора письма «Ноги ходят ходуном...», у него синдром беспокойных ног («Айболит» №8 за 2012 г.).

У меня тоже был такой синдром: правая нога и рука плясали, а писать рукой вообще не могла. Ходила к врачу, она сказала, что это после стресса, и поставила диагноз болезнь Паркинсона. Я не поверила врачу, пришла домой и решила: буду лечиться своими методами. Бывает: сяду на диван, а нога начинает дергаться, встану, похожу — перестает дергаться, сяду — опять дергается. Но ведь все время невозможно ходить. Я научилась мысленно останавливать это дерганье, при этом смотрю на ногу. Заметила: как только отвлекусь на что-нибудь, нога начинает дергаться. Опять начинаю за ней упорно следить. И так день за днем. Ничего сложного в этом нет. Как только ноги начинают ходить ходуном, принимаюсь за свое лечение. Это уже вошло в привычку. Вот уже год не мучаюсь. А то ведь и в санатории была, и ванны вихревые принимала — все бесполезно. Желаю и вам здоровья. Если что-то непонятно, напишите мне.

P. S. Это письмо написала своей рукой, а раньше так не получалось. Даже вспоминать о том времени не хочется.

Валентина Степановна Раднева, ул. Пятигорская, 36, кв. 87, Лермонтов, Ставропольский край, 357342

К читателям

На третьей странице газеты «Айболит. Медицина. Здоровье. Жизнь» опубликована информация о Всемирной конференции онкологов. На ней авторитетно заявлено, что травы в сочетании с медицинскими методами помогают в лечении рака. Убедительная просьба к читателям (и их родственникам), которые перенесли рак или сейчас используют в борьбе с этой болезнью травы: поделитесь рецептами! Не забудьте подробно описать вашу ситуацию. Как долго принимаете травяные отвары и настои, в какой дозе и, разумеется, как себя чувствуете. Желаем вам скорейшего выздоровления!

Гл. редактор газеты «Айболит. Здоровье. Медицина. Жизнь» Воробьева Галина Николаевна

История исцеления — *Кожные болезни*

Демодекоз лечить надо долго...

Для Виктора из Московской обл., автора письма «Вот тебе раз! Диагноз демодекоз!» («Айболит» №21 за 2011 г.) и других читателей «Айболита», страдающих демодекозом.

ЗА ДВЕ ПРОЦЕДУРЫ С НИМ НЕ СПРАВИТЬСЯ

Я постирала все подушки, и вот уже целый год лечусь. Сейчас у меня этих клещей нет, но буду продолжать лечиться еще 2 месяца — сразу резко прерывать лечение нельзя. Из рациона надо исключить острую и соленую пищу, алкоголь. Ешьте молочные продукты, овощи и фрукты. Не гуляйте в ветреную, жаркую и дождливую погоду. При этом диагнозе противопоказаны сосудорасширяющие кремы, тепловые процедуры, особенно баня, сауна.

■ При демодекозе противопоказаны баня, сауна и все тепловые процедуры.

■ Самое главное лекарство — соль. Клещи ее боятся!

* Болячки нельзя парить, прижигать и вскрывать.

* Пользуйтесь только одноразовым полотенцем. Если это накладно, обычное полотенце каждый раз стирайте в солевом растворе (на ведро или на 10 л воды — 1 ст. ложка пищевой соды, 2 ст. ложки соли и стиральный порошок, замочите на 30 минут). Перьевые подушки поменяйте на синтетические. Не спите на чужой подушке и постели — она должна быть индивидуальная, иначе заразите других и сами опять заразитесь.

* Умывайтесь дегтярным мылом. Вода должна быть комнатной температуры. После умывания влажной рукой к больным местам приложите мелкую соль «Экстра», затем, не растирая соль, смойте ее водой.

* После осушения лица (или глаз, если клещ поселился на ресницах) прыщики или края век смажьте 1%-ным салициловым спиртом, смешав его с двумя таблетками «Трихопола» (разведите их спиртом). Через 15 минут эту процедуру повторите.

* После этого смажьте кожу «Демаланом» или «Блефарогелем №2», через 30 минут остаток мази снимите салфеткой. Такие процедуры проводите утром и вечером.

ГОЛОВУ НУЖНО МЫТЬ ДЕГТЯРНЫМ МЫЛОМ

* Параллельно с вышеуказанным лечением нужно мыть голову дегтярным шампунем. Если клещи на голове, во влажную кожу головы вотрите мелкую соль «Экстра», оставьте на 3 часа, затем вотрите репейное масло (на 2 часа). После этого вымойте голову дегтярным или хозяйственным мылом, затем шампунем. Волосы промокните полотенцем (не пользуйтесь феном!) и оставьте, чтобы они высохли самостоятельно. Если есть и клещи, и себорея (прыщики на голове), пользуйтесь салициловым спиртом. Не только веки и кожу надо им смазывать, но и ноздри (внутри и снаружи), и ушные раковины — это излюбленные места у клещей. Для смазывания используйте ватные палочки. Каждое веко и каждый прыщик смазывайте отдельной палочкой. Но самое главное лекарство — соль. Клещи ее боятся!

ЧТОБЫ НЕ ЗАБОЛЕТЬ ДЕМОДЕКОЗОМ...

...а также не перенести живого клеща на лицо и в глаза, надо соблюдать меры безопасности.

* Возвращаясь домой, мойте руки с мылом.

* Не трогайте лицо руками и не трите глаза в течение дня.

* Просушивайте летом и промораживайте зимой подушки, одеяла и матрацы.

* Меняйте или стирайте подушки через каждые 2 года.

* Постельное белье (наволочки, пододеяльники, простыни) меняйте не реже одного раза в 10 дней и проглаживайте их утюгом.

* Проводите генеральную уборку в доме с добавлением 10-20%-ной поваренной соли.

* Не пользуйтесь чужой косметикой (тушь для ресниц, карандаши для подводки глаз, пудра и т. д.).

* Деньги (включая монеты) держите в кошельке.

* Каждый человек должен пользоваться отдельным полотенцем.

КАКОЕ ЛЕЧЕНИЕ ПРЕДЛАГАЮТ ДЕРМАТОЛОГИ?

* Умываться 2 раза в день дегтярным мылом или с триклозаном;

* края век смазывать настойкой календулы с разведенными двумя таблетками «Трихопола» (можно эвкалиптом) или 1%-ным салициловым спиртом 3-4 раза в день в течение 30 дней;

* веки смазывать аптечной мазью «Демалан» (если нет в продаже, то «Блефарогелем №2») 3-4 раза в день (после смазывания настойкой календулы) в течение 30 дней;

* принимать поливитамины (в течение 30 дней);

* через 30 дней пройти контрольное исследование.

Ляля Мунировна Александрова, Черкесск, КЧР

После такой растирки радикулит исчез

Однажды приехала к нам в гости моя старшая сестра из Грозного. Решили мы пойти в русскую парную, а с нами — соседка, которую уже дней пять не отпускал радикулит. Сестра, узнав, в чем дело, пообещала вылечить. После баньки разбила куриное яйцо и вылила в пиалу. Затем в половинку пустой скорлупы налила подсолнечное масло и добавила к яйцу. Взбила вилкой, добавила полскорлупки уксусной эссенции и опять хорошенько взбила вилкой — получилась масса, похожая на топленое масло. Ею она растерла соседке поясницу и ягодицы, укутала старым пуховым платком. На другой день соседка похвасталась, что радикулит исчез. Ну а я решила этой же мазью полечить свою мозоль: втерла смесь, сверху надела два целлофановых пакета, два носка и легла в постель. Утром сняла и увидела: сухая мозоль вылезла вместе со стержнем 5-7 мм. Как же я была рада!

P. S. Чтобы не было ожога, мазь надо не намазывать, а втирать.

Валентина Петровна Кузнецова, ст. Вознесенская, Ингушетия

От изжоги — лист капусты

Более 30 лет меня мучила изжога. Какими только методами я не лечилась от нее! Честно сказать, устала уже, да и надоело. Но вдруг заметила, что изжога утихает, когда пожую сырой лист белокочанной капусты. Теперь ежедневно за 5-10 минут до сна медленно съедаю целый капустный лист. Интересно, что при этом наладился сон, не вздувается живот и не бурлит кишечник, стала лучше видеть и слышать. Уж не знаю, капустный лист помог или мой положительный настрой.

Ирина Федоровна, Московская обл.

Намотай на ус

Вишня, вишневое варенье и вареники с вишней — не только вкусное лакомство, но и поддержка для сердца, а также защита от артрита и подагры. Ученые выяснили, что, когда поспевает вишня, ее надо есть много и чаще в любом виде — свежую, мороженую, сушеную. Эта ягода понижает уровень холестерина в крови, снимает воспаление суставов и сердечной мышцы, избавляет от лишнего веса.

Рецепты народной медицины

ВОСПАЛИЛСЯ СЕДАЛИЩНЫЙ НЕРВ

Пропустите через мясорубку свежий корень хрена, чтобы получилось 1/2 стакана кашицы. Добавьте столько же сырой тертой картошки и 1 ст. ложку меда и все перемешайте. Затем смажьте поясницу растительным маслом. Лечебную смесь выложите толщиной в 1 см на сложенную в два слоя марлю, приложите к пояснице, сверху прикройте полиэтиленом и тяжелой подушкой. Хорошенько укутайтесь и лежите с этим компрессом около часа. Процедуры делайте через день или два до выздоровления.

ПРИ МОЧЕКАМЕННОЙ БОЛЕЗНИ

Ягоды клубники или земляники сложите в банку и пересыпьте каждый слой сахарным песком (на 1 кг ягод — около 100 г сахара), поставьте банку в прохладное место. Выделившийся сок пейте по 1/2 стакана за 20-30 минут до еды. Кстати, соки можно заготавливать и на зиму (на 1 кг ягод — 1,2 кг сахара) и потом пить, разбавляя кипяченой водой. Сок выводит камни из мочевого пузыря. Пейте просто ради удовольствия!

ОТ БЕЛЬМА В ГЛАЗУ

1 чайн. ложку растертого в кашицу репчатого лука залейте 1/2 стакана горячего молока, настаивайте 6-8 часов в плотно закрытой посуде. Процедите и закапывайте в глаза в теплом виде по 1-2 капли 1-2 раза в неделю.

Не навреди — **Лечебная диета**

Обострилась экзема...

ЗАБУДЬТЕ О ЗЕМЛЯНИКЕ, КРАБАХ И БАНАНАХ, АЛКОГОЛЬНЫХ НАПИТКАХ, КОФЕ И ВСЕВОЗМОЖНЫХ ЧАЯХ.

1 Если экзема обострилась, сразу ограничьте себя в таких продуктах, как томаты, клубника, красные яблоки, жирная пища, сладости, картофель, хлебобулочные изделия из высших сортов муки, очищенных от отрубей, бисквитно-кремовых пирожных и тортов.

2 Не стоит налегать на продукты, которые быстро портятся. Речь идет о паштетах и всевозможных салатах из мяса.

3 Во время обострения рекомендуется употреблять только овощные супы, каши на воде, полезны гречка, овсянка, пшено и соки из фруктов светлых тонов.

4 Из мяса годятся индейка и кролик: не больше 150 г в день. Допустима баранина, но лучше ее исключить. Мясо лучше парить, а не жарить. В качестве второго блюда рекомендуются паровые котлеты, тефтели, из гарниров — различные каши (картофель и мучное желательно ограничить), овощное рагу. Рыба только речная, свежая или отварная, кроме осетровых пород, сома и карпа.

5 Каждый день ешьте творог, кефир, ряженку, ацидофилин, простоквашу.

6 Овощи. Капуста и горох очень полезны. Поскольку в горохе содержится много белка, его нужно употреблять в пищу больным летними формами экземы. Тем, кто одновременно страдает и гипертонией, полезно употреблять в пищу свеклу, фасоль, кресс-салат, листовой салат. Обязательно включите в свой рацион репу, брюкву — витамина С в них в 2 раза больше, чем в апельсинах, мандаринах, лимонах, и в 12 раз больше, чем в капусте и моркови. Можно позволить себе немного зелени, хрена, петрушки, сельдерея в салатах. Если у больного экземой снижен уровень гемоглобина, он страдает диурезом или вяло работает кишечник, нужно обязательно есть укроп. В период затишья болезни полезны облепиха, черноплодная рябина, черная смородина, малина, черника и голубика, орехи, арбузы, дыни, тыква, кабачки.

7 Во время лечения и обострения нельзя употреблять крыжовник, рябину, калину, морошку, клюкву, бруснику.

Что пить. Квас, молоко, минеральную воду, можно боржоми, нарзан, «Арзни», «Славяновскую», «Миргородскую», «Московскую».

8 Во время обострения откажитесь от острой, соленой, копченой пищи — они ухудшат состояние, а также не ешьте яйца, молоко, салаты с луком и чесноком. Цитрусовые — апельсин, лимон, мандарин, грейпфрут, а также кукуруза сильно навредят вам. Забудьте о землянике, крабах и бананах, алкогольных напитках, кофе и всевозможных чаях.

С. В. Бероева, врач-диетолог

При простуде смешайте сок редиса с луковым соком и медом (1:1:1) и пейте по 1 ст. ложке за полчаса до еды и так до полного выздоровления.

■ НАГНОИЛСЯ ПАЛЕЦ? ОПУСТИТЕ ЕГО В ТЕПЛУЮ ВОДУ С СОЛЬЮ. ЧЕРЕЗ НЕКОТОРОЕ ВРЕМЯ ГНОЙНИК ОТКРОЕТСЯ И СТАНЕТ ЛЕГЧЕ.

■ ЕСЛИ ДЕЛО НЕ В ГНОЙНИКАХ, А В ВОСПАЛЕНИИ НА КОЖЕ, ИЗМЕЛЬЧИТЕ ПШЕНИЧНЫЙ ХЛЕБ, СМЕШАЙТЕ С ВОДОЙ, ДОБАВЬТЕ МЕД ДО ПОЛУЧЕНИЯ ВЯЗКОЙ МАССЫ. НАКЛАДЫВАЙТЕ НЕСКОЛЬКО РАЗ В ДЕНЬ НА 15-20 МИНУТ.

Прикинь на себя — **На приёме у диетолога**

Спрашивали? Отвечаем

В КАКИХ ОВОЩАХ ЕСТЬ НИКОТИН?

Недавно узнала, что в некоторых овощах содержится никотин, поэтому они действуют не хуже никотиновых пластырей. В каких овощах он есть?

Т. Емельянова, Хабаровск

Тем, кто хочет отвыкнуть от курения, ученые советуют как можно больше есть томатов, картофеля, цветной капусты и баклажанов. Если съесть 240 г красных помидоров или 23 г зеленых, а также 140 г картофеля и всего лишь 10 г баклажанов, в организм поступит один микрограмм никотина.

РАНЬШЕ ТЕРПЕТЬ НЕ МОГЛА ЛУК...

В детстве терпеть не могла лук, а теперь просто набрасываюсь на него. Что происходит?

Г. В. Пашутина, Таганрог

Врачи считают, что тяга к определенной пище отражает процессы, которые происходят в организме: в зрелом возрасте они протекают иначе. Тяга к горькому и острому (например, к луку) бывает при ленивом желудке, когда пища медленно переваривается, а острые добавки стимулируют пищеварение. Рацион питания, который подобран с учетом пожеланий организма, полезен для здоровья.

НЕ ЛЮБЛЮ ФРУКТЫ...

Все говорят, что они полезные, в них много витаминов, а их ненавижу. Это очень плохо?

Мадина, Грозный

Ничего плохого в этом нет. Практически все жизненно важные витамины и микроэлементы, которые есть во фруктах, имеются и в овощах: томатах, капусте, особенно квашеной, огурцах, тыкве, баклажанах, редьке, моркови и шпинате. Необходимые витамины можно получить и из орехов. Но все же желательно съедать хотя бы один фрукт в день — этого будет достаточно. И не забывайте принимать поливитамины.

При сахарном диабете рекомендуют регулярно принимать сок из свежих плодов малины: сначала по 50-70 г за полчаса до еды. При хорошей переносимости дозу постепенно увеличивают до 1 стакана.

ОТ ВИНА НЕ НАБЕРУ ЛИ ВЕС?

Люблю вино — красное и белое сухое. Обычно выпиваю бутылку в неделю. Не наберу ли я вес?

Римма Васильевна Зудина, Оренбургская обл.

Еще как наберете, особенно если склонны к полноте. Не пейте вино на ночь, особенно красное. Даже сухое тяжело для печени, а если еще с жирной закуской... Лишний вес в этом случае гарантирован!

ОТКАЗАЛАСЬ ОТ МЯСА — ТЕПЕРЬ ЛИЦО В МОРЩИНАХ

В прошлом году моя знакомая перестала есть мясо. Я заметила, что кожа у нее стала хуже, появились морщины. Это как-то связано с ее диетой?

В. В. Мурашова, Нальчик

Да, это вполне вероятно. Из-за недостатка аминокислот, которые организм получает из животных белков, кожа теряет тонус, становится дряблой, сухой, обвисает и теряет эластичность. Если человек полностью отказывается от животных белков, внешние признаки старения появляются очень быстро.

О. Д. Ненашева, врач-диетолог

Полезно знать

● Баклажаны обладают свойством снижать уровень холестерина в крови, печени и почках. Кроме того, они усиливают выведение из организма солей мочевой кислоты. Поэтому баклажаны полезно включать в рацион питания при атеросклерозе, заболеваниях печени, почек и при подагре.

● Самые полезные напитки от жажды — это тан и айран. Врачи также советуют пить охлажденный зеленый чай. Травяные настои с мятой, каркаде, тархуном тоже неплохо освежают. Но самым простым и эффективным средством от жажды медики назвали воду с лимоном или подсоленную воду.

● В холодильнике живут зловредные микробы — иерсинии, поэтому не храните пищу долго. Все, что поставили в холодильник, должно иметь самостоятельную упаковку. Продукты из магазина вымойте, прежде чем уберете в холодильник. Лучший способ борьбы с микробами — это чистота: мойте холодильник раз в 3 недели слабым раствором питьевой соды.

Любителям сала

Недавние исследования, проведенные российскими учеными, доказали, что сало напрасно столько времени находилось под запретом.

В нем содержится арахидоновая кислота, которая стимулирует работу сердечной мышцы и регулирует холестериновый обмен. Есть в сале и другие незаменимые кислоты — линоленовая и олеиновая (по их содержанию сало приближается к растительным маслам), а также витамины A, E, D и каротин. Благодаря этому сало намного полезнее сливочного масла. Да, в сале содержатся насыщенные жиры, но если ограничиться 1-2 тонкими ломтиками в день, вреда не будет. Это не приведет к резкому скачку холестерина, особенно если есть сало со свежими овощами, а также с квашеной капустой, луком или чесноком. Кстати, выбирая сало, помните: настоящим считается то, которое находится не дальше 3 см от шкурки. Дальше идет мышечный жир.

Молочная сыворотка

ЕСЛИ СЫВОРОТКУ УПОТРЕБЛЯТЬ ДО ЕДЫ, МОЖНО СПРАВИТЬСЯ СО СНИЖЕНИЕМ ЖЕЛУДОЧНОЙ СЕКРЕЦИИ СОЛЯНОЙ КИСЛОТЫ.

В состав сыворотки входят почти все микроэлементы, витамины и 200 жизненно важных питательных и биологически активных веществ. Благодаря тому, что сывороточная лактоза и молочный сахар медленно всасываются в кишечник, брожение и газообразование замедляются и микрофлора кишечника оздоравливается. А если сыворотку употреблять до еды, можно справиться со снижением желудочной секреции соляной кислоты.

Еще в молочной сыворотке есть молочная кислота, которая подавляет гнилостную микрофлору в желудочно-кишечном тракте.

Белки, которые содержатся в сыворотке, участвуют в процессе кроветворения и в синтезе белков печени, поэтому этот продукт используют для приготовления детского питания: по составу оно больше похоже на материнское молоко, чем коровье молоко. Благодаря тому, что белки молочной сыворотки легко усваиваются и быстро утоляют голод, сыворотку можно пить сладкоежкам — это притупляет тягу к сладким продуктам.

Молочная сыворотка — самый малокалорийный продукт: ее калорийность почти в 3 раза меньше, чем у молока. Ее можно использовать как эффективное средство для похудения и даже устраивать разгрузочные дни — 1,5 л напитка в день.

Благодаря большому количеству витаминов группы В молочная сыворотка может служить успокаивающим напитком и нормализует нервно-психическое состояние человека. Людям, у которых всегда плохое настроение, страдающим от стрессов и депрессий, стакан сыворотки в день будет только на пользу.

Сыворотка выводит лишнюю жидкость, токсины, шлаки и лишний холестерин, укрепляет иммунитет. Для этого достаточно выпивать всего 1 стакан сыворотки в день.

Как приготовить молочную сыворотку дома.

1-й способ. Налейте молоко в кастрюлю и поставьте в теплое место, подождите, пока оно превратится в простоквашу. Затем скисшее молоко поставьте на плиту и доведите его до кипения (но не кипятите!). Когда сверху молока образуются сгустки творога, выключите газ и оставьте все до полного остывания на плите. Когда жидкость остынет, процедите сыворотку сквозь марлю или мелкое сито. Оставшийся творог можно использовать для приготовления блюд, особенно детских.

2-й способ. На 1 л пастеризованного молока возьмите небольшой лимон. Молоко поставьте на плиту и, как только оно начнет закипать, добавьте сок лимона, быстро все перемешайте и сразу же снимите с огня. Молоко расслоится на творог и сыворотку. Остудите и процедите через марлю или мелкое сито, отделив творог от сыворотки.

*** При бронхите** 1 ст. ложку сухой измельченной травы пырея заливают 2 стаканами сыворотки, отваривают и принимают по 1/2 стакана 3-4 раза в день до еды.

*** При варикозе** 1 чайн. ложку листьев мяты заливают 100 мл кипятка, настаивают 20 минут, процеживают, смешивают с равным количеством сыворотки и пьют равными порциями 3-4 раза в день за полчаса до еды. Курс лечения — 2 недели.

* Регулярное употребление сыворотки:

— помогает при ревматизме, гипертонии, улучшает кровообращение и предотвращает развитие атеросклероза;

— улучшает работу почек и нормализует функции печени;

— уменьшает воспалительные процессы (на коже, слизистой, в желудке и кишечнике).

Разные вкусности из сыворотки

*** Коктейль.** 100 г любых ягод, 250 г сыворотки, 1 ст. ложка лимонного сока, 1 ст. ложка сахара, корица по вкусу. Смешайте в блендере ягоды, добавьте все остальные ингредиенты и молочную сыворотку.

*** Коктейль «Мятный».** 1/2 чайн. ложки сухой измельченной мяты залейте 1 стаканом кипящей воды, настаивайте 25-30 минут, процедите, смешайте с 4 стаканами молочной сыворотки и 3 ст. ложками меда. Все хорошо взбейте.

*** Витаминный напиток.** Отожмите из 250 г черешкового сельдерея сок. Взбейте его с 300 мл томатного сока, добавьте 250 мл молочной сыворотки, посолите по вкусу и хорошо перемешайте.

*** Десерт «Детский».** Процедите 2 стакана сыворотки, нагрейте ее до температуры 70-80°С, добавьте 1/2 ст. ложки замоченного заранее желатина, ягоды, сироп или варенье. Разлейте смесь в формочки и поставьте в холодильник.

*** Квас.** 5 л сыворотки влейте в большую эмалированную кастрюлю и нагрейте на слабом огне до 40°С. Затем всыпьте 1 стакан сахара, добавьте 50 г разведенных в небольшом количестве теплой сыворотки дрожжей. Хорошо перемешайте до полного растворения сахара и дрожжей. Поставьте на 6 часов в теплое место для брожения, затем готовый квас охладите. Из такого кваса можно готовить окрошку, а также пить его, добавив по вкусу мед.

*** Суп из сыворотки.** 1 л молочной сыворотки, 5 яблок, 1 л воды, 1/2 стакана риса. Промытый рис залейте кипяченой соленой водой, доведите до кипения и варите 15-20 минут под крышкой. Затем добавьте молочную сыворотку и яблоки, нарезанные кубиками. Доведите суп до кипения и подавайте в горячем виде.

Полезно знать

● **При скачках давления** до 200 мм рт. ст. и более 1/4 чайн. ложки лимонной кислоты растворите в 1 стакане кипятка и сразу же пейте столовой ложкой — понемногу, пока не выпьете весь стакан. Прием этого средства одноразовый, только чтобы сбить давление.

● **При кашле и охриплости** хорошо помогает отвар изюма с небольшим количеством лукового сока: 100 г изюма кипятите в 1 стакане воды 10 минут, отожмите, процедите. Отвар смешайте с 1 ст. ложкой лукового сока и пейте по 1/2 стакана 3 раза в день.

● **Для повышения гемоглобина** сухую гречневую крупу слегка прокалите на сковороде, затем пропустите через мясорубку или измельчите в миксере. Полученный порошок принимайте по 2 ст. ложки за 1 час до еды, заливая теплым кипяченым молоком.

ЛУЧШАЯ ДИЕТА — ПОХОД ПО ГАСТРОНОМУ С ПУСТЫМ КОШЕЛЬКОМ: ЛИШНИЕ КАЛОРИИ УХОДЯТ СЛЮНЯМИ.

■ НЕ РУБИТЕ МЕЛКО ЗЕЛЕНЬ: ЧЕМ КРУПНЕЕ ВЫ ЕЕ РЕЖЕТЕ, ТЕМ БОЛЬШЕ ВИТАМИНОВ ОНА СОХРАНЯЕТ.

■ ПРОМЫТУЮ И ПРОСУШЕННУЮ ЗЕЛЕНЬ МОЖНО ЗАМОРОЗИТЬ НЕБОЛЬШИМИ ПОРЦИЯМИ В ПАКЕТИКАХ. ОНА СОХРАНЯЕТ ПОЛЕЗНЫЕ КАЧЕСТВА.

■ ВЫБРАСЫВАЙТЕ УВЯДШИЕ ОСТАТКИ ЗЕЛЕНИ ИЗ ХОЛОДИЛЬНИКА — НИТРАТЫ В НЕЙ ПРЕВРАЩАЮТСЯ В НИТРИТЫ, А ОНИ ОЧЕНЬ ОПАСНЫ ДЛЯ ОРГАНИЗМА.

От операции по поводу язвы желудка меня спасло соседкино снадобье

Расскажу, как 18 лет назад избавилась от обширной язвы желудка. Когда язва открылась, через день глотала зонд. Сначала его вводили в желудок, а потом лекарства. И так 10 процедур. Но это лечение не помогло, язва становилась еще больше. От операции меня спасла соседка. Она предложила мне свой способ лечения. На 3 л сыворотки (лучше из простокваши, полученной из деревенского молока) комнатной температуры потребуется 600 г хорошего меда и 3 сырых деревенских яйца в белой скорлупе. Осторожно опустите их, не мешая, в сыворотку, в которой растворен мед. Пусть банка постоит 8 дней на кухонном столе, прикрытая марлей (крышкой не закрывайте). Потом снимите плесень, выньте яйца. Если скорлупа растворилась, снимите пленку с яиц, выбросьте ее, а содержимое слейте в ту же сыворотку. Размешайте, процедите. Если же скорлупа растворилась не полностью, пусть сыворотка еще постоит пару дней. Затем процедите через марлю в другую банку, закройте капроновой крышкой и поставьте в холодильник.

С вечера налейте в кружку 120 г настоя и оставьте при комнатной температуре. Утром за 10 минут до еды выпейте 40 г этого средства. Принимайте так 2-3 раза в день. Когда трехлитровую банку выпьете, на 10 дней сделайте перерыв, а за это время подготовьте следующую банку. Я выпила 4 банки. В начале лечения первые три дня после употребления лекарства минут 15 будете чувствовать сильное жжение. Потерпите, через 3-5 дней оно пройдет. Я каждую весну года три для профилактики пила по 1 л настоя (можно по 3 л). Обращаю внимание — у меня была повышенная кислотность желудочного сока.

Во время лечения не употребляйте алкоголь, соблюдайте диету. После завершения курса проверьтесь у врача. Если язву не найдут, можно немного отступать от диеты, однако ограничьте соленое и кислое.

Валентина Михайловна, Читинский р-н, Забайкалье

Кабачки

Кабачки не только вкусны, но и удивительно полезны для здоровья. Это настоящий кладезь важных для организма микроэлементов: калия, кальция, железа, магния. А они необходимы и сердцу, и мозгу, и мышцам, и печени. В кабачке содержатся пектины, благодаря которым кабачок нормализует водно-солевой обмен в организме, очищает кровь и снижает уровень холестерина в ней.

Кабачок отлично усваивается и является прекрасным диетическим продуктом. Он идеально подходит для самых разных диет. Например, отварные кабачки, а также пюре и пудинги, приготовленные из них, полезны больным, имеющим проблемы с желудочно-кишечным трактом. Кабачки рекомендуются диабетикам, для которых в питании очень важно ограничение углеводов и жиров. Из-за низкой калорийности кабачков летом их надо употреблять в пищу людям, страдающим избыточным весом.

Диетические свойства делают кабачок незаменимым продуктом для приготовления разных блюд для детей. Кабачок без опаски могут есть аллергики, поскольку он обладает гипоаллергенными свойствами. Аллергия на кабачок встречается очень редко.

Не рекомендуется увлекаться кабачками разве что при заболеваниях почек, которые связаны с нарушением вывода калия.

И еще: кабачки полезны для здоровья кожи и волос. Они предохраняют от преждевременного старения, улучшают микроциркуляцию в кровеносных сосудах и защищают от ультрафиолетовых лучей. Косметологи утверждают, что этот овощ также предотвращает появление седины.

■ РЕГУЛЯРНО УПОТРЕБЛЯЯ В ПИЩУ КАБАЧКИ ПРИ АРТРИТЕ, МОЖНО ВЫВЕСТИ СОЛЬ ИЗ СУСТАВОВ.

■ БЛЮДА ИЗ КАБАЧКОВ УЛУЧШАЮТ СОСТОЯНИЕ БОЛЬНЫХ ГЕПАТИТОМ, КОЛИТОМ, АТЕРОСКЛЕРОЗОМ, ГИПЕРТОНИЕЙ, ХРОНИЧЕСКИМИ ЗАБОЛЕВАНИЯМИ ПОЧЕК, ПОДАГРОЙ, УЛУЧШАЮТ ОБМЕН ВЕЩЕСТВ.

Обедаем дома

СУП–ПЮРЕ МОЛОЧНЫЙ ИЗ КАБАЧКОВ

1 л воды или бульона, 2 молодых кабачка, 1 пучок листьев салата, 1 стакан молока, 2-3 ст. ложки сливочного масла, 1 ст. ложка муки, 2 сырых желтка, соль, молотый черный перец.

Кабачки почистите, порежьте небольшими кусочками. Салат нашинкуйте и вместе с кабачками тушите до готовности на медленном огне. Овощи протрите через сито. В молоке разведите муку и влейте в кипящие овощи. Добавьте бульон, посолите и поперчите. Снимите с огня и заправьте желтком, растертым со сливочным маслом.

ЗАПЕЧЁННЫЙ КАРП

Крупный карп, 2 яблока, 1 луковица, 1 морковь, по 150 г сыра и майонеза, пряности, соль по вкусу.

Карпа очистите, удалите жабры, разрежьте по брюху от головы до хвоста. Натрите солью и черным перцем, посыпьте кольцами лука и оставьте мариноваться на 5-7 часов. Затем переложите рыбу с луком в смазанную растительным маслом форму, сверху выложите слоями, промазывая майонезом, натертые на крупной терке яблоки, морковь, посыпьте пряностями и тертым сыром. Запекайте в духовке 40 минут.

БЛИНЫ СО ЩАВЕЛЕВОЙ НАЧИНКОЙ

2 стакана муки, 0,5 л молока, 5 яиц, 1 ст. ложка сахара, 3 ст. ложки растительного масла, 0,5 кг щавеля, 3 ст. ложки сметаны, 1 пучок укропа, соль и перец по вкусу.

Смешайте миксером муку, молоко, 2 яйца, сахар, соль и испеките тонкие блинчики. 3 яйца отварите вкрутую и мелко нарубите. Щавель промойте, переберите, отделите листья от стеблей и просушите. Нарежьте крупными кусками и слегка потушите на растительном масле до мягкости. Посолите, поперчите, смешайте с измельченными яйцами. Зелень укропа мелко нарубите, смешайте со сметаной и добавьте в начинку. Нафаршируйте ею блины. Подавайте их горячими, полив растопленным сливочным маслом.

С огорода — на стол — *Аппетитно!*

Чудеса с редиской

САЛАТ С ВЕТЧИНОЙ И РЕДИСОМ

200 г ветчины (или отварного мяса), 1 пучок мелкого редиса, 2 сваренных вкрутую яйца, 100 г майонеза, 200 г сливочного масла, буханка белого хлеба, зелень укропа и петрушки, зеленый лук, несколько целых листьев салата, горчица, соль по вкусу.

Ветчину нарежьте тонкими ломтиками, редис — кружочками, яйца и зелень крупно порубите. Смешайте все ингредиенты, посолите, заправьте майонезом. Хлеб нарежьте ломтиками шириной 1 см, намажьте каждый кусок сливочным маслом. На каждый ломтик положите цельный лист салата, на который выложите горкой порцию приготовленной смеси.

ТВОРОГ С РЕДИСОМ

4 крупных редиса, 500 г творога, 6 ст. ложек сметаны, соль и перец по вкусу.

Редис помойте, очистите и натрите на крупной терке. Смешайте творог и сметану, добавьте редис, посолите и поперчите. Можно подавать как самостоятельное блюдо, а можно как пасту для бутербродов.

ОГУРЦЫ, ФАРШИРОВАННЫЕ РЕДИСОМ

4 крупных огурца, 200 г редиса, 2 вареных яйца, 2 ст. ложки майонеза, 1 ст. ложка сметаны, укроп и зеленый лук.

Огурцы очистите, разрежьте вдоль и осторожно выньте сердцевину. Промытый редис натрите на крупной терке, добавьте лук, нарезанную сердцевину огурца (если в ней мелкие семена), измельченные яичные желтки, посолите, заправьте майонезом и сметаной, перемешайте.

Наполните половинки огурцов приготовленной смесью и уложите на плоскую тарелку, покрытую нарезанным укропом или листьями салата. Сверху огурцы посыпьте мелко нарезанными яичными белками. Для остроты в майонез можно добавить молотый красный перец.

БУТЕРБРОДЫ С РЕДИСОМ

200 г редиса, 2 сваренных вкрутую яйца, 150 г сметаны, ржаной хлеб, петрушка, соль, растительное масло для жарки.

Яйца и петрушку измельчите, смешайте со сметаной, посолите. Хлеб нарежьте ломтиками, обжарьте на масле и намажьте сметанной смесью. Редис нарежьте тонкими кружочками и красиво выложите поверх бутербродов. Подавайте на листьях салата.

НАПИТОК «ВЕСНА»

10 мелких редисок, 2-3 ст. ложки мелко нарезанного зеленого лука, 2 стакана холодной простокваши, соль по вкусу.

Молодой редис мелко натрите на крупной терке, смешайте с зеленым луком, залейте холодной простоквашей. Хорошо перемешайте и добавьте по вкусу соль. Перед подачей на стол напиток можно посыпать мелко нарубленной зеленью укропа или мелко нарубленными молодыми листочками редиса.

Не навреди

- РЕДИС НЕ СТОИТ УПОТРЕБЛЯТЬ ПРИ ЯЗВЕ ЖЕЛУДКА И КИШЕЧНИКА, КОЛИТАХ, ПЕСКЕ И КАМНЯХ В ПОЧКАХ — РЕДИС СТИМУЛИРУЕТ ИХ УВЕЛИЧЕНИЕ.
- НЕ РЕКОМЕНДУЕТСЯ ЕСТЬ РЕДИС ПРИ МЕТЕОРИЗМЕ, ТАК КАК ОН ВЫЗЫВАЕТ БРОЖЕНИЕ И УСИЛИВАЕТ ГАЗООБРАЗОВАНИЕ.
- ДАЖЕ ЗДОРОВОМУ ЧЕЛОВЕКУ НЕЛЬЗЯ УПОТРЕБЛЯТЬ РЕДИС НА НОЧЬ — ИНАЧЕ ЗАБУРЛИТ КИШЕЧНИК, СОН ОКАЖЕТСЯ БЕСПОКОЙНЫМ, С ТРЕВОЖНЫМИ И МРАЧНЫМИ СНОВИДЕНИЯМИ.
- РЕДИС СПОСОБСТВУЕТ ОБРАЗОВАНИЮ ТРОМБОВ, ЗАКУПОРКЕ СОСУДОВ — ЕГО ИСКЛЮЧАЮТ ИЗ ЛЕЧЕБНОГО ПИТАНИЯ ПРИ ИНСУЛЬТЕ И ПОСЛЕ ИНФАРКТА.

Блюда из фасоли

РАССОЛЬНИК С ФАСОЛЬЮ

В 1 л воды сварите до мягкости 1 стакан белой фасоли, добавьте спассерованную на растительном масле луковицу, 1 ст. ложку томатной пасты и 2 мелко нарезанных соленых огурца. Перед подачей суп приправьте измельченным чесноком, растертым с солью.

ФАСОЛЬ В ГОРШОЧКЕ

1 стакан фасоли, 4-5 луковиц, 5 ст. ложек растительного масла, соль, черный молотый перец по вкусу, соевый соус.

Фасоль замочите на ночь, отварите. Лук нарежьте кольцами, обжарьте на масле, посолите, поперчите. Уложите в горшочек слоями лук и фасоль, полейте маслом, соевым соусом, залейте водой, в которой варилась фасоль (1/4 горшочка) и запекайте в духовке 20 минут.

Посытнее

СВИНИНА «АППЕТИТНАЯ»

600 г свинины, 100 г сыра, 2 свежих помидора, 1-2 соленых огурца, 1 луковица, майонез, соль, перец, растительное масло.

Мясо вымойте, подсушите, нарежьте на порционные куски, слегка отбейте, посолите. Поперчите, разложите на противне. Приготовьте начинку: помидоры порежьте маленькими кусочками, соленые огурцы — кубиками. Лук мелко порубите. Соедините овощи, добавьте майонез, немного соли, выложите на куски мяса, посыпьте тертым сыром и запекайте в духовке.

КОТЛЕТЫ С СЫРОМ И ПОМИДОРАМИ

600 г свино-говяжьего фарша, 2 помидора, 100 г твердого сыра, 1 яйцо, 2 кусочка хлеба, зелень петрушки, соль, перец, растительное масло для жарки.

Фарш посолите, поперчите, соедините с замоченным в воде хлебом и перемешайте. 1 помидор и сыр нарежьте мелкими кубиками (помидоры должны быть с плотной мякотью, не водянистые). Фарш соедините с сыром, помидорами и яйцом. Все перемешайте и дайте немного постоять. Сформуйте котлеты и обжарьте с двух сторон до готовности. Подайте котлеты с долькаами помидора и зеленью петрушки.

КУРИНАЯ ГРУДКА «НЕЖНАЯ»

Филе курицы нарежьте небольшими кусочками, каждый слегка отбейте, уложите ровным слоем на смазанный растительным маслом противень, посолите, поперчите. Лук нарежьте полукольцами, обжарьте и выложите на мясо. Сверху майонезом нарисуйте сеточку, затем уложите кольца консервированного ананаса, посыпьте тертым сыром. Запекайте в духовке на среднем огне, пока не выпарится вся жидкость. Готовое блюдо нарежьте на квадратные порции, выложите на блюдо, украсьте зеленью.

Ягодка к ягодке

Вишнёвый пирог

Первый рецепт

Для теста: 200 г сливочного масла, 600 г муки, 3 желтка, 100 г сахара, 1/2 стакана сметаны, пакетик разрыхлителя для теста, 1 ст. ложка крахмала.

Для начинки: 700 г вишен без косточек, 200 г сахара.

Мягкое (не растопленное!) масло разотрите с мукой. Желтки взбейте с сахаром, влейте сметану. К маслу добавьте разрыхлитель, крахмал и желтки со сметаной. Вымесите тесто, скатайте в шар и положите на 30 минут в холодильник. Вишни положите в дуршлаг, чтобы сок стек, и смешайте их с сахаром. Тесто выньте из холодильника и разделите на две неравные части: 1/3 и 2/3. Большой комок теста выложите в форму, смазанную маслом, и сделайте бортики. Вишни выложите на тесто и сбрызните коньяком. Оставшееся тесто разделите пополам. Из одной половины сделайте решетку на пироге. Вторую часть разделите пополам, скатайте два жгута, переплетите их между собой и выложите готовый «колосок» по краю пирога. Выпекайте пирог в течение 40 минут при 200°С. Когда пирог будет готов, его можно весь залить вишневым соком. Не волнуйтесь — остынув, сок впитается в тесто.

Второй рецепт

4 яйца, 180 г сливочного масла, 150 г сахарной пудры, 200 г муки, 1 чайн. ложка разрыхлителя, щепотка соли, 400 г замороженной или свежей вишни.

Размягченное масло взбейте с сахарной пудрой, добавьте яйца и опять взбейте до пышности. Затем добавьте муку, соль и разрыхлитель. Выложите тесто в форму, смазанную маслом, сверху уложите вишню. Выпекайте пирог 40 минут при 180°С.

БОЛЬШОЙ ЧЕМПИОНАТ «ЭРУДИТ»

Главный приз победителю

1 000 000 РУБЛЕЙ!*

Найдите в каждом разделе по 4 слова, зашифрованные по вертикали и горизонтали. За каждую категорию отгаданных слов – свой денежный приз.*

Если Вы отгадаете все 12 слов и сообщите их по указанному ниже телефону, то можете получить Главный приз 1 000 000 рублей!**

ОТВЕТИВ В ТЕЧЕНИЕ 10 ДНЕЙ, ВЫ МОЖЕТЕ ТАКЖЕ ПОЛУЧИТЬ ДОПОЛНИТЕЛЬНО 50 000 РУБЛЕЙ!*

Рыбы

О	А	С	Т	Г
О	К	У	Н	Ь
Т	И	Д	С	У
К	К	А	Р	П
Щ	У	К	А	О

300 000 р.

Животные

В	О	Л	К	С
И	Л	А	И	Л
О	Е	Ш	Ь	О
Е	Н	О	Т	Н
Т	Ь	У	К	Л

300 000 р.

Овощи

Т	О	М	А	Т
А	Ф	К	О	Ы
Р	Л	У	К	К
Т	Е	Ш	Р	В
О	Р	Е	П	А

400 000 р.

** В случае объявления Вас Главным победителем.

Звоните сейчас по бесплатной линии

8-800-100-00-36

или зарегистрируйте свое участие на сайте www.1000prizov.ru

03.7978.68.87.1

Всем участникам акции – уникальное предложение от «НА ДОМ»

* УСЛОВИЯ АКЦИИ. МАРКЕТИНГОВАЯ АКЦИЯ ПРОВОДИТСЯ ООО «ПОЧТА СЕРВИС» («ОРГАНИЗАТОР») С 1.05.12 ПО 31.08.12 С ГЛАВНЫМ ПРИЗОМ – 1 000 000 РУБЛЕЙ. НАСТОЯЩАЯ АКЦИЯ НЕ ЯВЛЯЕТСЯ КОНКУРСОМ, ИГРОЙ, ЛОТЕРЕЕЙ ИЛИ ПУБЛИЧНЫМ ОБЕЩАНИЕМ НАГРАДЫ. ВСЕМ УЧАСТНИКАМ ПРЕДЛАГАЕТСЯ ОТГАДАТЬ 12 СЛОВ. ВСЕ СРОКИ УКАЗАНЫ С ЦЕЛЬЮ СТИМУЛИРОВАНИЯ СКОРОСТИ ОТВЕТОВ КЛИЕНТОВ И НЕ ЯВЛЯЮТСЯ ДАТОЙ ОКОНЧАНИЯ РЕГИСТРАЦИИ УЧАСТНИКОВ АКЦИИ. КЛИЕНТЫ, СДЕЛАВШИЕ ЗАПРОС НА ПОЛУЧЕНИЕ НАБОРА ДОКУМЕНТОВ ИНФОРМАЦИОННОГО ХАРАКТЕРА С УКАЗАНИЕМ ОТВЕТА ПО НАСТОЯЩЕМУ РЕКЛАМНОМУ ОБЪЯВЛЕНИЮ В ПРЕССЕ И ПОЛУЧИВШИЕ РАССЫЛКУ ВМЕСТЕ С КАТАЛОГОМ, А ТАКЖЕ СДЕЛАВШИЕ И ОПЛАТИВШИЕ ЗАКАЗ ТОВАРОВ ИЗ ПРИЛОЖЕННОГО КАТАЛОГА ОРГАНИЗАТОРА, ПРЕТЕНДУЮТ НА ПОЛУЧЕНИЕ ГЛАВНОГО ПРИЗА В РАЗМЕРЕ 1 000 000 РУБЛЕЙ В ФИНАЛЕ АКЦИИ. КЛИЕНТЫ, СДЕЛАВШИЕ ЗАКАЗ ПЕРВЫМИ, ПРЕТЕНДУЮТ НА ПОЛУЧЕНИЕ ЖК-ТЕЛЕВИЗОРА ИЛИ ЕГО ДЕНЕЖНОГО ЭКВИВАЛЕНТА В РАЗМЕРЕ 50 000 РУБЛЕЙ (ОБЛАДАТЕЛЬ ДОПОЛНИТЕЛЬНОЙ ПРЕМИИ ОПРЕДЕЛЯЕТСЯ В СООТВЕТСТВИИ С ДАТОЙ ЗАКАЗА В ФИНАЛЕ АКЦИИ НЕСЛУЧАЙНЫМ ОБРАЗОМ ИЗ ЧИСЛА КЛИЕНТОВ, СДЕЛАВШИХ СВОИ ЗАКАЗЫ ПЕРВЫМИ). МОДЕЛЬ, МАРКА, КОМПЛЕКТАЦИЯ И ДРУГИЕ ХАРАКТЕРИСТИКИ ЖК-ТЕЛЕВИЗОРА ОПРЕДЕЛЯЮТСЯ НА УСМОТРЕНИЕ ОРГАНИЗАТОРА И МОГУТ НЕ СОВПАДАТЬ С ОЖИДАНИЯМИ УЧАСТНИКОВ. А ТАКЖЕ МОГУТ ОТЛИЧАТЬСЯ ОТ ИХ ИЗОБРАЖЕНИЙ НА ИНФОРМАЦИОННЫХ МАТЕРИАЛАХ. ПРИ ЭТОМ ПРАВО ВЫБОРА МЕЖДУ ПРЕДОСТАВЛЕНИЕМ ЖК-ТЕЛЕВИЗОРА ИЛИ 50 000 РУБЛЕЙ ОРГАНИЗАТОР ОСТАВЛЯЕТ ЗА СОБОЙ. ОБЛАДАТЕЛЬ ГЛАВНОГО ПРИЗА (ГЛАВНЫЙ ПОБЕДИТЕЛЬ) И ОБЛАДАТЕЛЬ 50 000 РУБЛЕЙ БУДУТ ОПРЕДЕЛЕНЫ В ФИНАЛЕ АКЦИИ 31.08.12 НЕСЛУЧАЙНЫМ ОБРАЗОМ, СОГЛАСНО ДЕЙСТВУЮЩИМ «ПРАВИЛАМ ПРОВЕДЕНИЯ МАРКЕТИНГОВЫХ АКЦИЙ, ОПРЕДЕЛЕНИЯ ПРИЗЕРОВ И ВРУЧЕНИЯ ПРИЗОВ», С УЧЕТОМ СУММЫ ЗАКАЗА, ДАТЫ ПОСТУПЛЕНИЯ ЗАКАЗА, ФАКТА ПОСТУПЛЕНИЯ В ПОЛНОМ ОБЪЕМЕ ОПЛАТЫ ПО ДАННОМУ ЗАКАЗУ, ВКЛЮЧАЯ СТОИМОСТЬ ЕГО ОБРАБОТКИ, ИЗ ЧИСЛА ВСЕХ ЗАРЕГИСТРИРОВАННЫХ УЧАСТНИКОВ, ВЫПОЛНИВШИХ НЕОБХОДИМЫЕ УСЛОВИЯ ЗАКАЗА И ОПЛАТЫ ТОВАРОВ. ПРИ УСЛОВИИ ОПЛАЧЕННОГО ЗАКАЗА ИЗ ПРЕДЛОЖЕННОГО КАТАЛОГА ОРГАНИЗАТОРА УЧАСТНИКИ АКЦИИ ПОЛУЧАЮТ СЮРПРИЗ, ОПРЕДЕЛЯЕМЫЙ НА УСМОТРЕНИЕ ОРГАНИЗАТОРА (КОЛИЧЕСТВО СЮРПРИЗОВ СООТВЕТСТВУЕТ КОЛИЧЕСТВУ УЧАСТНИКОВ, ВЫПОЛНИВШИХ НЕОБХОДИМЫЕ УСЛОВИЯ). УЧАСТИЕ В МАРКЕТИНГОВОЙ АКЦИИ РЕГИСТРИРУЕТСЯ ДО 27.08.12 (ПО ПОЧТОВОМУ ШТЕМПЕЛЮ). СТОИМОСТЬ СЮРПРИЗА (В РАССЫЛКЕ МОЖЕТ ИМЕНОВАТЬСЯ КАК «ПОДАРОК») ВКЛЮЧЕНА В СТОИМОСТЬ ЗАКАЗАННОГО ТОВАРА. ПОДРОБНЫЕ УСЛОВИЯ АКЦИИ УКАЗАНЫ В КОНВЕРТЕ С КАТАЛОГОМ ОРГАНИЗАТОРА, ВЫСЫЛАЕМОМ ВСЕМ УЧАСТНИКАМ, ПРИСЛАВШИМ СВОИ ОТВЕТЫ. ОБЯЗАТЕЛЬНЫМ УСЛОВИЕМ ДЛЯ РЕГИСТРАЦИИ УЧАСТИЯ В АКЦИИ ЯВЛЯЕТСЯ ЗАКАЗ, ОПЛАТА ТОВАРА ИЗ ПРЕДЛАГАЕМОГО КАТАЛОГА ОРГАНИЗАТОРА, А ТАКЖЕ ОТСУТСТВИЕ ВОЗВРАТА. КОЛИЧЕСТВО УЧАСТНИКОВ ОГРАНИЧЕНО СРОКОМ ПРОВЕДЕНИЯ АКЦИИ. ОРГАНИЗАТОР: ПРОДАВЕЦ ТОВАРОВ ДИСТАНЦИОННЫМ СПОСОБОМ ООО «ПОЧТА СЕРВИС». АДРЕС ДЛЯ СПРАВОК: 127220, МОСКВА, УЛ. НИЖНЯЯ МАСЛОВКА, Д. 8. ОГРН 1057749621115. ИНФОРМАЦИЮ ОБ ОРГАНИЗАТОРЕ АКЦИИ, ПРАВИЛАХ ЕЕ ПРОВЕДЕНИЯ, КОЛИЧЕСТВЕ ПРИЗОВ ИЛИ ВЫИГРЫШЕЙ ПО РЕЗУЛЬТАТАМ АКЦИИ, СРОКАХ, МЕСТЕ И ПОРЯДКЕ ИХ ВРУЧЕНИЯ МОЖНО ПОЛУЧИТЬ ПО ТЕЛЕФОНУ 8 (800) 100-00-36.

РЕКЛАМА © 2007

Тест-диагностика

Хочешь быть счастливой – будь!

Если выполнение материнских обязанностей превратилось для вас в мучительный подвиг — значит, пора что-то менять в жизни. Главное — разобраться, что именно.

1. В детстве вы хотели стать:
а) певицей или актрисой;
б) врачом или учителем;
в) писателем или путешественником.

2. Многие ваши подруги после родов:
а) растолстели;
б) обрели новый смысл жизни;
в) поглупели.

3. Как жаль, что теперь так редко удается:
а) устроить дома вечеринку;
б) посидеть перед телевизором с вязанием;
в) пообщаться с кем-нибудь, кроме других затурканных мам.

4. Вот было бы здорово купить:
а) брючный костюм, как у героини вчерашнего фильма;
б) импортный набор мебели для детской комнаты;
в) компьютер, подключенный к Интернету.

5. Самый большой недостаток вашего мужа:
а) нелюдим и зануда;
б) он слишком увлечен футболом;
в) он не любит помогать вам по дому.

6. Главное достоинство вашей мамы:
а) она воспитала у вас хороший вкус;
б) она не мешает вам по-своему воспитывать ребенка;
в) она обожает возиться с внуками.

7. Мечтать не вредно. Пусть...
а) ребенок скорее станет взрослым;
б) мужу повысят зарплату;
в) изобретут универсального робота-домохозяйку.

ПОДВЕДЕМ ИТОГИ

Посчитайте, каких ответов — **а**, **б** или **в** — у вас больше всего и прочитайте о том, чего вам не хватает для полного счастья. Если вы набрали одинаковое количество ответов **а** и **б** или **а** и **в**, читайте рубрику **а**. Если оказалось поровну **б** и **в** — значит, ваш вариант **б**.

Требую продолжения банкета! (больше всего а). Вашей душе не хватает праздника. Сделать вас счастливее сможет ревизия гардероба и несколько выходов в свет в сопровождении мужа или лучшей подруги. Неужели ваши близкие не пойдут вам навстречу? Ведь они понимают, что секрет здоровья ребенка в хорошем настроении его мамы.

А вместо терки — кухонный комбайн! (больше всего б). Единственное, что вам мешает наслаждаться материнством, — это физическая усталость. Видимо, вас слишком изматывает ведение хозяйства. Подумайте о том, какие дела можно перепоручить старшим детям (например, походы в магазин), а от чего можно вовсе отказаться (например, от ежедневных кулинарных подвигов). И закажите мужу в качестве подарка на день рождения новую стиральную машину.

Неисправимая бизнесвумен (больше всего в). Вы не согласны, что воспитание детей — главное предназначение женщины, и испытываете потребность самореализоваться как-то иначе. В такой ситуации наступать на горло своей песне очень опасно. В любой момент мысль о том, что ваше чадо испортило жизнь, может сокрушить семейное благополучие. Так что ищите хороший детский садик (или нянечку) и интересную работу.

Полезно знать

● Если мама все время пилит папу, то дочь, скорее всего, будет поступать так же, когда вырастет. Схожая история и по мужской линии: слабый папа — плохой пример для подражания сыну. На подсознательном уровне у мальчика может отложиться мысль, что сварливость жены — часть семейной жизни.

● Чем больше мать ласкает малыша, тем лучше у него впоследствии будет здоровье. Ученые выяснили, что крепкое здоровье зависит не от достатка в семье, а от стрессов, которые получает ребенок. Диабет, инсульт, гипертония угрожают человеку, который рос в неспокойной семье. У взрослых людей, которые выросли рядом с любящими матерями, здоровье гораздо лучше.

● Ученые США решили вступиться за мужчин. Они не согласны с утверждением: вскоре после секса мужчины равнодушно засыпают. Исследования показали, что первым независимо от пола погружается в сон тот, кто чувствует себя наиболее удовлетворенным. Недоласканный супруг не спит...

Стихи наших читателей

МИРСКАЯ СУЕТА ВСЯ ТЛЕННА...

Рисует время день за днем,
Блестят дождинки
на стекле,
За шумом ветра, за дождем
Танцует осень по земле.
Летит и падает снежок,
И за окном белым-бело...
Зима ступила на порог,
А время дальше повело.
Сияет солнце за окном,
Цветут сады и вся планета,
Поет весна, поет о том,
Что скоро сменит ее лето.
И постоянно так, по кругу,
Одним порядком
и в свой срок
Сменяют времена друг друга
И мчится времени поток.
Кружится хороводом
бесконечным
Союз планет, времен во всей
Вселенной.
Одна любовь в том
хороводе вечна,
Мирская суета вся тленна.

Раиса Яковлевна Карапетян,
х. Красночервонный, Ставропольский край

Для вас, мусью — *Ситуация*

Зачесалось в одном месте...

Каждые 3-4 года среднестатистический мужчина ощущает желание испытать себя на прочность, особенно это проявляется на 7-й, 15-й и 25-й годы брака, в общем, седина в бороду — бес в ребро. Откуда такое желание берется? Постоянная депрессия — это нормальное состояние мужчин. Вы все время всем должны — и женщинам, и обществу: нужно зарабатывать, быть хорошим мужем, заботливым отцом. Но однажды захочется послать всех и пойти на риск, ведь мужчины созданы для опасностей и побед: они же когда-то охотились на мамонтов. И вот, пытаясь уйти от депрессии и заглушить свои инстинкты, кто-то начинает выпивать, а кто-то — ходить налево. Любовные приключения для мужчины — это и есть риск. Причем секс — дело десятое, а вот атмосфера тайны вокруг романа — это то, что заводит. И что же делать, если зачесалось вдруг в одном месте? Ведь и жене делать больно не хочется, и киснуть уже надоело. Рассказываем.

Любовные приключения для мужчины — это и есть риск. Причем секс — дело десятое, а вот атмосфера тайны вокруг романа — это то, что заводит. И что же делать, если зачесалось вдруг в одном месте?

1 **Завести друзей-женщин.** Умные мужчины знают: главное — не половой акт, а игра в соблазнение. Общение с другой женщиной, которая к вам питает добрые чувства, льстит мужскому самолюбию. Так вот, когда крышу срывает, мужчина просто обязан иметь подруг, главное — не начать целоваться. Не уверены в своей выдержке, тогда используйте другие приемы.

2 **Съездить на охоту, рыбалку, нырнуть с дайверами, попробовать горные лыжи...** Неважно что, главное — выплеснуть в кровь адреналин. Многие крепкие парни имеют какое-то хобби, заменяющее погоню за мамонтами.

3 **Отправиться в романтическое путешествие.** Причем с женой. Она в городе, дома и с детьми — одна, а на фоне египетских пирамид — совсем другая. Не хватает денег на Египет? Отправляйтесь хоть к ближайшей речке. Лучший способ разнообразить супружескую жизнь — пригласить жену на необычное свидание.

4 **Купить машину** или сменить старую. Машина — это особая тема: очень важный элемент мужественности. В древности сколько мужских песен было посвящено коню? А сегодня он стал железным. Пока выберете, купите, объездите — в итоге все те же эмоции, что и от обладания новой женщиной. Только последствия для семьи менее разрушительные.

Е. А. Кузьмина, семейный психолог

Замуж за иностранца — *Как там, у них?*

Мама для итальянца – это святое

Они сами называют себя маменькиными сынками. В принципе не могут сопротивляться женщине и очень быстро попадают под ее влияние. Женщина для них — объект, вокруг которого вращается вся жизнь.

В Италии все родственники предпочитают селиться недалеко друг от друга. И обязательно встречаются за столом хотя бы несколько раз в году — на Рождество, Пасху, крещение детей.

Представить себе, что итальянский подросток может выскочить из дома, когда все садятся обедать — просто невозможно. Вообразить, что молодой человек отправится на свидание с девушкой, если сестренка остается одна — нереально. Не пойти в гости к бабушке в воскресенье — это скандал. Итальянский мужчина, едва приземлится самолет, первым делом звонит маме, хотя в аэропорту его встречает жена.

Итальянские мужчины долго живут в родительском доме и женятся не раньше 30-35 лет после многих лет знакомства, бесконечных взвешиваний за и против. Но начинают встречаться в 15 лет, в 20, в 30. Приняв решение о женитьбе, они представляют свою вторую половину родителям. Если те одобряют выбор, то знакомятся семьи. На этой встрече родители решают, где их дети будут брать средства для жизни. Сколько каждая семья может давать денег, чтобы молодые могли сходить в кафе. Будет ли жених платить за невесту или они разделят расходы пополам. Если молодые собираются жить вместе, оговаривается, чьи родители будут платить за квартиру.

О том, что молодой человек встречается с девушкой, знают все: бабушки, дедушки, тети, дяди, племянники, двоюродные сестры и братья. Статус жениха и невесты может сохраняться 6, 7, 10 лет. Свадьба через год после знакомства — это скоропалительно. Это просто не укладывается в голове итальянца.

В Италии не такая уж радужная жизнь, как может показаться. Особенно сейчас, во время кризиса. 7-8 лет у молодых как раз уходят на то, чтобы получить образование, обрести профессию, начать стабильно зарабатывать деньги и научиться ладить друг с другом. Пока все в жизни наладится, могут и чувства пройти, и желание жениться исчезнуть. Если кто-то один из молодых против женитьбы, то собираются оба клана и думают, как быть...

■ В семье любое проявление агрессии пресекается еще в юности.
■ Детей с ранних лет учат обуздывать свой темперамент, иметь терпение.

Дети в итальянской семье обожаемы всеми. Ими здесь восхищаются, говорят какой умный и красивый. Российских детей такими словами не балуют. Итальянские дети постоянно видят, как тяжело достаются родителям деньги. Малый бизнес в стране полностью семейный. Если это ресторан, то папа работает на кухне, мама сидит за кассой, кузины-кузены обслуживают посетителей. И ребенок, едва подрастая, тоже начинает помогать.

Высшее образование в Италии ценят. Для итальянца неважно, сколько зарабатывает человек. Главное, есть ли у тебя высшее образование. А если тебе платят мало, то это — позор государства.

Итальянские мужчины очень обаятельны. Они не владеют какими-то приемами соблазнения женщин. Это у них в крови. Природа. Они сами называют себя маменькиными сынками. В принципе не могут сопротивляться женщине и очень быстро попадают под ее влияние. Женщина для них — объект, вокруг которого вращается вся жизнь. Эти мужчины очаровывают своей мягкостью, заботой, готовностью выслушать.

Кроме того, итальянский мужчина всегда дарит ощущение, что рядом с ним — самая красивая женщина. И вовсе не надо, чтобы она была похожа на даму с обложки глянцевого журнала. Она хороша такая, какая есть.

Кстати, в семье любое проявление агрессии пресекается еще в юности. Детей с ранних лет учат обуздывать свой темперамент, иметь терпение.

Нельзя себе представить итальянца, который не обладал бы тонким вкусом, не чувствовал цвет, как-то небрежно одевался. Даже если у него начальное образование, он уже рождается с этим ощущением прекрасного. Это привили ему те же старенькие бабушки, которые два раза в неделю ходят в парикмахерскую и всегда одеваются стильно.

ЛАПША из писем читателей

У меня сердце екает от звонков бывшего. Екает от последнего бывшего и от предпоследнего. У меня вообще сердце екливое.

Лариса, Тюмень

***

У сестры был день рождения. Ее муж утром встал и помчался за цветами. На обратном пути встретил соседа. Он посмотрел на букет соседа. Он посмотрел спросил: «Что, и понимающе спросил: «Что, дама не ночевал?»

***

Мой молодой человек горячо признался мне в любви через неделю после знакомства, а спустя полгода сказал: «Если сравнивать мои чувства сейчас и тогда, то это как Ниагарский водопад и писающий мальчик».

Наталья, Ростов-на-Дону

***

Любовницы бывают разные — мудрые и глупые, молодые и старые, красивые и невзрачные. Все это говорит о том, как многогранны и непонятны наши мужчины.

Ирина, Иркутская обл.

Телефон рекламной службы (8652) 24-38-51

Надоела ручная стирка?

Представьте себе, вы:
- больше не стираете руками;
- экономите на химчистке;
- забыли о боли после стирки, потому что теперь появилась личная «Золушка»!

Ультразвуковая стиральная машинка «Золушка» **не портит вещи**, «кушает» всего 20 Вт, весит меньше полкило, не шумит и **не требует водопровода!**

Приобретите «Золушку» и **получите гарантию на 18 месяцев!**

20 Вт, 200 гр. Пр-во: Россия. Срок службы 10 лет.

Цена: 1640 руб. за 1 шт., 1540 руб. от 2 шт.

Кому ещё необходим инкубатор с выводимостью 92%?

Чудо-наседка обеспечит: • естественную вентиляцию и увлажнение;
- **автоматический переворот яиц** (каждый час);
- оптимальную температуру.

В продаже сетка для гусиных и перепелиных яиц, овоскоп. Гарантия 12 мес.

Вместимость	Цена
36 яиц (220 В)	3520 руб.
63 яйца (220/12 В)	3920 руб.
63 яйца (220 В)	3800 руб.
96 яиц (220/12 В)	4950 руб.

Пр-во Россия. Срок службы 10 лет.

Зачем нужны надувные кровати?

С ними вы легко **разместите гостей** на ночевку, **не загромоздите квартиру** большой кроватью, комфортно выспитесь на природе и даче, а главное - **сохраните спину здоровой!** Они просты и удобны в использовании: • за 3 минуты вы надуете/сдуете кровать (насос встроен);
- простыни не соскользнут (велюр);
- **выдерживают 273 кг!**

НОВИНКА

Приобретите комфорт!

Пр-во: КНР. Срок службы 5 лет.

«Комфорт 1»: 102×203×47 см — **3900 руб.**
«Комфорт 2»: 157×203×47 см — **4900 руб.**

Маленький размер груди?

Увеличить грудь без таблеток, кремов и операций поможет миостимулятор для груди. Он: • **увеличит объем груди за 30 дней;**
- приподнимет обвисшую, потерявшую форму грудь;
- сделает грудь упругой;
- восстановит грудь после беременности.

Используйте этот шанс!

Остерегайтесь подделок! Пр-во: КНР по заказу ООО «Мир комфорта». Гарантия 3 мес. Срок службы 3 года

Проверено 7-летним опытом работы!

Цена — 1890 руб.

Что такое «живая» и «мертвая» вода?

«Живая» (щелочная) вода обладает сильными заживляющими и целебными свойствами. А «мертвая» (кислотная) вода - мощный антисептик. Применение «живой» и «мертвой» воды позволяет **улучшить общее состояние организма.** Получить «живую» и «мертвую» воду можно с помощью специального прибора.

В комплекте инструкция. 90 Вт. Гарантия 1 год. Срок службы 5 лет.

Цена — 1780 руб. Пр-во: Россия

Слышать всё!

Проблемы со слухом решит усилитель звука Кибер Ухо. С ним вы сможете хорошо **слышать все звуки на расстоянии до 15 м!** Звуки передаются без искажений. А дизайн и удобное крепление позволят скрыть от всех, что вы пользуетесь усилителем звука. Можно также использоваться в театре, на лекциях и т.п.

Подарите себе хороший слух!

Гарантия 1 год. Срок годности не ограничен. Пр-во Россия. Работает от батареек.

Цена — 1530 руб.

Мир комфорта

Отправка заказов в течение 4 дней!

Звоните прямо сейчас! Прием заказов с 6.00 до 21.00 по тел.: **8-800-2000-820** (звонок по России БЕСПЛАТНЫЙ); 8(8332) 54-10-10. Консультации по тел.: 8(8332) 57-28-21, 57-31-24

610026 г. Киров, а/я 10, отдел 22. Оплата при получении на почте. Уточняйте информацию о доставке в отдаленные регионы. Сбор за почтовый перевод – 6% от стоимости товара. Конфиденциальность доставки гарантирована! **Гарантия качества!**
Если товар вам не подойдет, мы вернем вам деньги! (ст. 26.1 ЗРФ «О защите прав потребителей»)
Доставка по Центральной России и обработка заказов бесплатно! @ www.mir-comf.ru

реклама ОГРН 1074345028010 ООО «Мир комфорта», г.Киров, ул.Бородулина, 12, отдел 22. Товар сертифицирован! реклама

Айболит Здоровье Медицина Жизнь

Уважаемые читатели! Подписаться на газету «Айболит. Здоровье. Медицина. Жизнь» вы можете по любому из трёх каталогов

Индекс газеты в каталоге «Почта России»
31670

Индекс газеты в объединенном каталоге «Пресса России»
42404

Индекс газеты в каталоге Агентства «Роспечать»
53995

Европейская клиника "Сиена-Мед"®
ЦЕНТР ТЕРАПИИ МОЗГА
уникальная диагностика и лечение по методам профессора Шейдера
ПОСЛЕ ТРАВМ, ИНСУЛЬТОВ, ШУМА В УШАХ ГОЛОВНОЙ БОЛИ, ГОЛОВОКРУЖЕНИЯ, НЕВРОЗОВ РАССЕЯННОГО СКЛЕРОЗА, ЭПИЛЕПСИИ, ШИЗОФРЕНИИ
т. 8(473) 247-77-55 г. Воронеж, ул. 60 Армии, 22 Б. www.sienamed.ru
ПОЛУЧИТЕ КОНСУЛЬТАЦИЮ СПЕЦИАЛИСТА О ПОКАЗАНИЯХ И ПРОТИВОПОКАЗАНИЯХ

Тёплая вода, аромат лесной – в ванне стану я ягодкой-красой!

Многие женщины в 55 лет ставят на себе крест. Зато у других, что открыли для себя чудесные свойства ванн «Скипофит», в пятьдесят начинается вторая молодость.

Тамара Киселева с 40 лет пытается удержать свой вес в узде. Толчком к такому решению послужила предрасположенность Тамары к сахарному диабету. Но с возрастом в организме каждой женщины происходят неизбежные гормональные изменения, сказывающиеся на красоте, фигуре и, конечно же, здоровье.

Вес пошел резко вверх. Когда Тамара увидела на весах цифру 98, она не на шутку испугалась! К тому же лишний вес спровоцировал повышение артериального давления и проблемы с коленными суставами. Мучили одышка, отеки, а колени не переставали болеть уже даже ночью.

Ванны

Тамаре было ясно, что вес надо срочно снижать. Но как? Ограничения в питании больше не помогают. Таблеток и чаев для похудения Тамара опасалась, т.к. не раз слышала о них негативные отзывы коллег и подруг.

Однажды утром Тамара увидела передачу по центральному телевидению про скипидарные ванны «Скипофит» от НИИ натуротерапии, и решила обязательно их попробовать. Ведь скипидарные ванны существуют уже более 100 лет и состав у них исключительно натуральный – сосновая живица и экстракты трав. Ванны способствуют эффективному похудению, выведению шлаков и токсинов, а также являются большим помощником для восстановления суставов.

Результаты

Принимать ванны Тамара начала прошлым летом. Процедуры Тамаре очень понравились, они стали для нее целым вечерним ритуалом. Приятное покалывание, легкость во всем теле. Очень хорошо нормализовался сон, перестала нервничать.

Похудение тоже не заставило себя ждать. Постепенно одежда стала велика, и электронные весы показали –12 кг. От ванн совершенно чудесным образом подтянулась кожа. Лицо начало принимать другую форму: сам собой исчез второй подбородок.

Давление стало меньше беспокоить, отечность прошла, а самое главное – Тамара вовсе забыла про свои ненавистные суставы. Любое движение стало приносить только радость.

Похудевшая, молодая и красивая, Тамара стала чувствовать себя великолепно. Хлопоты по дому и в огороде из рутины превратились в любимые занятия.

Коллеги

Увидев такое преображение Тамары, коллеги стали ее пытать, как же она так изменилась.

Тамара им чуть ли не лекцию о скипидарных ваннах прочла, даже книжечку, которую вместе с эмульсиями дали, из дома привозила. Женщины, конечно, заинтересовались.

Все женщины стараются подготовиться к началу пляжного сезона и отпускному времени. Только не правы они, что спохватываются весной. Надо бы начинать уже с зимы или с осени, а еще лучше круглый год себя в форме держать. А с ваннами «Скипофит» это так просто!

Скипофит®

Скидки до 30%

только при заказе по тел:
8-800-700-03-36
*акция действует до 31.07.12
звонок бесплатный по всей России

Спрашивайте в аптеках вашего города:
Москва: в сети аптек
«Ригла» – т. 730-27-30;
«Гексал» – т. 980-52-62;
«Витафарм» – т. 661-35-65;
«Самсон-Фарма» – т. 994-48-88;
«Горздрав» – т. 773-89-41.
«А5» – т. 787-05-55.
Санкт-Петербург – (812) 703-45-30;
Самара – (846)270-54-04;
Хабаровск – (4212) 43-66-45;
Екатеринбург – (343) 322-85-47;
Тамбов – (4752) 56-53-44;
Новосибирск – (383) 202-61-91;
Н. Новгород – (8312)74-01-30;
Набережные Челны – (8552) 33-59-79;
Казань – (843) 554-54-54;
Кемерово – (3842) 53-90-90;
Ростов-на-Дону – (863) 263-05-23;
Магнитогорск – (3519) 31-74-55;
Воронеж – (4732) 52-63-83;
Иркутск – (3952) 202-872, 907-711;
Якутск – (4112) 21-4547;
Уфа – (347) 252-4345;
Грозный - (938) 889-53-01.

Косметическое средство. Не является лекарством.

ООО «МалинаГрупп», ОГРН-1087746118613, 125363, г. Москва, ул. Фабрициуса, д.11

ПЕРЕД ПРИМЕНЕНИЕМ ПОЛУЧИТЕ КОНСУЛЬТАЦИЮ СПЕЦИАЛИСТА, ОЗНАКОМЬТЕСЬ С ИНСТРУКЦИЕЙ

За гранью

Всё это было...

*** Во время империалистической войны** осколок снаряда снес молодому человеку лицо. После этого он 4 года находился на излечении в госпитале. Ему сделали целых 40 операций. Сначала пришили нос, потом верхнюю губу, восстановили челюсть и зубы. После всех операций на лице остались лишь едва заметные рубцы. Мало того, у раненого выросли над губой густые усы, и он был доволен своей внешностью.

*** В 1926 году** профессор Доберлейн (Мюнхен) производил сложные операции без хирургических инструментов: разрез он делал не ножом, а электрической искрой, применяя электрический ток очень высокого напряжения. Новый способ был не только безопасен — он предотвращал занесение в рану инфекции, но и резко уменьшал у оперируемых потерю крови.

*** В 1929 году** исследования немецкого врача Рагнара Берга показали, что в состав тканей человеческого организма и принимаемой им пищи входит гораздо больше золота, чем принято думать. С испражнениями человек выделяет 1 мг золота в сутки, с мочой — 0,1 мг. Содержание золота в человеческой крови — 0,3 мг/кг. Больше всего золота в коре головного мозга — 14 мг.

Нужно ли знать молитву дословно?

Молитву «Отче наш» можно пересказать своими словами, и Господь ее непременно услышит. Однако это будет не молитва, которую дал нам Господь, заповедав молиться именно так.

То же и с молитвами, написанными святыми. Они дороги нам потому, что это личный опыт общения с Богом людей, почитаемых нами. Мы используем эти молитвы, чтобы попытаться понять святых, вжиться в мысли, которые овладевали ими, когда они обращались сердцем и умом к Богу.

Как обычно мы молимся? Своими словами: «Господи, дай мне и моим близким, пожалуйста, здоровья, денег, помоги на работе, избавь от врагов...» Говорим «Дай» и лишь изредка — «Благодарю тебя, Господи». А сколько посторонних, пустых мыслей посещает нас в моменты личного обращения к Богу? Изумительность текстов молитв святых в том, что в нескольких словах они смогли вместить опыт целой жизни. Нужно сочетать искренность личного обращения с чужим опытом молитвы, чтобы в нашей молитве было что сказать Богу.

Моя мама ждала конца света. «Спасти» её взялись сектанты...

АЙБОЛИТ

Моя мама уже ждала конца света в 2000 году. Учительница по образованию и призванию, выйдя на пенсию, она растерялась: не знала, чем заняться. Потом впала в депрессию, от которой ее спасли «приятные» люди из секты. Мама стала каждый вечер пропадать из дома: ходила слушать проповеди. А потом совсем исчезла. Оказалось, семеро человек из секты решили жить в землянке, чтобы точно пережить апокалипсис. В конце концов я нашла маму и забрала из леса с тяжелейшим воспалением легких. Выходила, вылечила, нашла работу вахтером в общежитии, чтобы была среди людей.

Я простой человек и не знаю, что нас ждет впереди: что случится завтра, или на следующей неделе, или 21 декабря. Одно знаю точно: наши предки были правы, когда говорили: «Умирать собирайся, а жито сей». Надо жить сегодня! Любить своих близких, если они болеют, помогать. Быть внимательными, если у них тяжело на душе. Ведь часто нам просто не хватает времени поговорить друг с другом всего 15 минут в день не о картошке к ужину или о семенах к весне, а о том, что мы чувствуем, прикоснуться друг к другу, обнять. Может, для кого-то конец света наступает именно тогда, когда его некому обнять.

Анастасия, Тверская обл.

А может, я ненормальная?

АЙБОЛИТ

...Я иду на кладбище, открываю ворота, а там — словно сад. Так красиво, все зеленое, цветет! Мне нравится смотреть на могилы, читать, кто и когда умер и родился. Мне жалко детей, которые умерли так рано. Просто их жизнь прошла. Здесь, среди могил, я чувствую себя так уютно! Могу долго оставаться там. Простите, пожалуйста, но мне надо выговориться, потому что боюсь в этом признаться кому-то из друзей, они меня не поймут. А может, я ненормальная?

С., Воронеж

У меня перед глазами ещё несколько дней прыгали волны...

АЙБОЛИТ

Обожаю могучую русскую реку Волгу. Мне всегда хотелось переплыть ее, добраться до острова, который находился посреди Волги. И вот однажды стою на берегу Волги и, не задумываясь всерьез о последствиях, ныряю в ласковые волны. Поплыла. Плаваю я хорошо, поэтому была уверена в своих силах. Плыла и плыла. До острова было еще далеко, когда я поняла, что рискую утонуть. Своего тела я уже не чувствовала. Как же мне хотелось выжить! По реке шли баржи с песком, мимо проносились моторные лодки. Волны захлестывали меня, вода попадала в рот... Вдруг вижу: прямо на меня движется корабль. Я уже представила, как он подомнет меня под себя, и все, конец! Тут вспомнились бабушкины слова: «Если тебе плохо или твоей жизни грозит опасность, проси помощи у Николая Чудотворца!» Чуть не плача, в голос обратилась к святому, пообещав, что больше никогда не ввяжусь в такую глупую ситуацию. Корабль неожиданно отклонился вправо, а я поплыла дальше. Обратно меня привез на берег в своей лодке пожилой мужчина. А у меня перед глазами несколько дней все прыгали волны...

Д. Воронкина, Самара

Заговорим...

Заговоры, которые помогают матерям вернуть своих потерявшихся или долго не приезжающих детей.

* Говорите по утрам такие слова. «Господи Иисусе Христе! Раба Твоя (имя) Тебя на помощь зовет. Молит и призывает, душой скорбит и изнывает. Открываю я двери для сына. Первый ключ — Иисус Христос, второй ключ — Ангел Хранитель, третий ключ — Илья Пророк. Открыт замок Божьей Матерью. Приди на порог, сын мой (имя). Во имя Отца, и Сына, и Святого духа. Аминь».

* А вечером прочитайте такую молитву: «Святая сила непобедимая и неотговоримая. Иисус Христос, пришли мне Михаила Архангела на вечерней заре, на огненном коне, с острым мечом, с огненным дождем. Божьим повелением, своим примирением — рабам (свое имя и сыновей) на мир. Во имя Отца, и Сына, и Святого Духа. Аминь. Ныне, присно, во веки веков. Аминь. Аминь. Аминь».

Уроки жизни

Я выжил, и теперь ценю то, что у меня есть!

«Матушка Емельяна — святая женщина, она исцелила меня от рака, стала мне как родная бабушка. Емельяна меня оберегает от всего дурного...»

ШУРА, певец:

— С наркотиками я попрощался сам в начале 2000-х годов. Както раз мне приснился страшный сон, что я стал инвалидом. Утром встал, подошел к холодильнику — он опять пустой, в карманах ветер — денег нет, голодная кошка ходит и орет... И не знаю почему, но зачем-то я поехал в онкоцентр. Врач осмотрел меня и сказал, что у меня проблемы с яичком — это рак. В тот же день отправился в церковь, подошел к иконе Николая Чудотворца, помолился, извинился перед ним и решил бросить наркотики. Я сидел на таком препарате, с которого вообще невозможно спрыгнуть. После него люди переходят на героин и умирают. А я выжил...

Пять лет я боролся с раком, переживал химиотерапию и так соскучился по сцене, что теперь еще больше ценю то, что у меня есть. Мой духовник — отец Серафим — помогает мне разобраться в себе. Еще есть матушка Емельяна — святая женщина, она исцелила меня от рака, стала мне как родная бабушка. Емельяна меня оберегает от всего дурного...

Сны-диагносты

СОН МОЖЕТ ПРЕДСКАЗАТЬ БОЛЕЗНЬ И ПРЕДУПРЕДИТЬ О БУДУЩЕЙ БЕДЕ.

*** Проблемы с сердцем.** Как свидетельствуют врачи, сердечники часто жалуются на страшные сны, из-за которых просыпаются в холодном поту среди ночи. Нередко сны сердечников о погонях, преследованиях, падениях в пропасть, каких-то бешеных гонках.

*** При обострении гипертонии** человек просыпается с ощущением тревоги. Ему часто снятся природные катаклизмы (землетрясения, ураганы, наводнения), обрушение дома, падение в яму.

*** У гипотоников** сны обычно блеклые, «вязкие», с ощущением слабости, невозможности поднять какую-то ношу, переплыть реку, подняться в гору, а также вампирские — ощущение, что выкачивают кровь.

*** При бронхиальной астме** человека нередко преследуют лихорадочные сны с яркими, фантастическими образами. Его душат, он оказывается в каком-то месте, где невозможно нормально дышать. При пробуждении страх, липкий пот, желание куда-то бежать, а сил нет.

*** Остеохондроз** шейного отдела позвоночника может заявить о себе так. Одна пациентка постоянно видела во сне, что ей собираются отрубить голову. Она клала голову на плаху и с ужасом ощущала, как немеет шея, что голову вот-вот отрубят, но в этот момент просыпалась. Вскоре женщина заболела — шею свело, начались сильнейшие боли. Ясно, что сновидения сигнализировали о грозящем заболевании. Как только боль сняли, сны прошли.

*** Опухоль.** Одной женщине регулярно снилось, что ее ударили в живот. Она решила обследоваться. УЗИ показало опухоль на ранней стадии — она была в том месте, где женщину ударяли во сне. Так благодаря сну женщина спасла себе жизнь.

*** Инфаркт.** Больной, доставленный в стационар с обширным инфарктом, поведал врачу, что после каждого стресса ему снилось, что любимая собака кладет передние лапы и голову ему на грудь. От этого становилось тяжелее дышать, он не мог пошевелиться. В результате после очередного стресса и случился инфаркт.

Авось пригодится

● **Для остановки крови при порезах.** «Первым разом, добрым часом, девица шла через мост, потеряла трость, я ту трость подняла, рабу божьему (имя) кровь уняла. Аминь. Другим разом, добрым часом (повторить все). Третьим разом, добрым часом (повторить еще раз)».

● **Оберег на близнецов.** Мать в присутствии близнецов должна читать: «Слава Отцу, и Сыну, и Святому духу. Аминь. Стоит дом, у дома крыльцо, под тем крыльцом лежит яйцо. Кто то яйцо возьмет, тот мой оберег перебьет. Матушка Богородица, яйцо забери, а моих близнецов сбереги. Аминь».

● **От ячменя на глазах.** Указательным пальцем правой руки легко коснитесь ячменя, перекрестите его крестом, приговаривая: «Ячменек, ячменек, возьми себе кук, езжай в Калугу, купи топорок, руби поперек». Повторите 3 раза, затем трижды сплюньте. Заговаривайте 2 раза, утром и вечером.

Мат вреден для здоровья

Когда человек ругается матом или осознанно врет, в его организме происходят изменения не в лучшую сторону.

* В кровь выделяется адреналин. Не находя выхода, например, в физической работе, он вызывает повышенные нагрузки на сердце и почки.

* Сквернословие и ложь затормаживают работу больших полушарий мозга — в результате снижается общий интеллект, во много раз повышается нагрузка на лобные доли мозга (это те области, которые отвечают за моральные оценки, чувство стыда). У человека запускается механизм саморазрушения. В чем он заключается? Человек становится более подвержен стрессам, депрессиям, вредным привычкам, чаще получает травмы, попадает в аварии, то есть невезение — это наказание за плохое поведение.

* Бранные слова и ложь настолько сильно воздействуют на организм, что происходят нарушения на уровне молекул ДНК — это приводит к преждевременному старению и различным заболеваниям.

* Запомните, что нецензурные выражения вредны для людей, употребляющих их как вслух, так и в мыслях. Неполезно и слушать ругательства.

Такая история

Лакомство

В каждой деревне есть хоть одно такое ушлое домашнее животное, которое бродит где попало, в чужих дворах переворачивает ведра, бочки, в общем, очень досаждает. Таких животных обычно называют трутнями. Была одна подобная корова и у нас в поселке.

Однажды мой знакомый ремонтировал телевизор. Вдруг услышал во дворе грохот. Выскочил на улицу и видит: стоит чужая корова и пьет воду из ведра. Мужик схватил палку — и к корове! Нужно отвадить эту гостью ходить по чужим дворам! Замахнулся — и замер от удивления: на рогах у скотины висела авоська, а в ней колбаса. Он скорее прикрыл ворота, снял сетку, а потом выгнал корову. Воровато оглянулся по сторонам — вроде никто из соседей не видел — и в дом. А там прикинул вес находки: 2-3 кг точно было! Отрезал кусочек. Колбаса свежая, копченая — одно объедение. Он прикладывался к деликатесу не один день, пока все не съел. А потом и забыл об этом случае.

Прошло два месяца. Как-то раз на работе во время обеденного перерыва завязался разговор о домашнем хозяйстве. Один мужик говорит: «Вот корова — она капустный лист любит, морковь, другую зеленушку». Все ему поддакивают. А другой добавляет: «И колбасу копченую любит. Да-да! Как-то я приехал из райцентра, 3 кг колбасы купил, повесил на гвоздь на веранде, а сам пошел в огород. Недолго повозился на грядках, решил чаю выпить и бутерброд сделать. Захожу — сетки нет. А посередине веранды коровья лепешка лежит. Во дворе я обнаружил еще одну лепешку, и ворота открыты. Сволочь! Вместе с сеткой колбасу сожрала. А вы говорите...» Мужики посмеялись. Кто же ему поверит, что корова на колбасу позарилась?! Только один человек промолчал, закурил, улыбнулся сам себе... Вы, наверное, догадались, кто это был? Все герои в этой истории живы и здоровы, кроме коровы.

Владимир Константинович Дубра, Чита, Забайкальский край

За лучшее письмо — гонорар 1000 РУБЛЕЙ!

Авторы писем, которые помечены восклицательным знаком, ждите гонорар!

Вы имеете полное право на гонорар, если ваше письмо отмечено восклицательным знаком, но нет купона. Заполните и пришлите его.

P. S. Светлана Мурадова из Таджикистана («Айболит» №7), вы не указали в купоне свое отчество.

Чтобы получить гонорар, обязательно заполните купон печатными буквами, вырежьте его, приложите к письму. Без паспортных данных и номера страхового свидетельства обязательного пенсионного страхования или **удостоверения личности** (для жителей Республик СНГ) мы не сможем перечислить вам деньги. Пришлите в редакцию по адресу: 355002, Ставропольский край, г. Ставрополь, ул. Лермонтова, 191 б. Письма без купона не поощряются гонораром.

СПАСИБО ВСЕМ, КТО ОТКЛИКНУЛСЯ! НИЗКИЙ ПОКЛОН ВАМ ОТ ВСЕХ ЧИТАТЕЛЕЙ «АЙБОЛИТА» — БОЛЬНЫХ И ЗДОРОВЫХ!

Галина Николаевна Воробьева, главный редактор

Обязательно приложите ксерокопию страхового свидетельства ПФР.

ФИО

Дата рождения | Серия и номер паспорта (удостоверения)

Кем выдан | Дата выдачи

Контактный телефон (с кодом города)

Индекс | Область

Населенный пункт | Улица

№ дома | № корпуса | № квартиры | № страхового свидетельства (СНИЛС)

Я согласен/согласна, чтобы мой домашний адрес был опубликован ☐ Да ☐ Нет

Телефон рекламной службы (8652) 24-38-51

Не бойтесь спрашивать!

Пользуюсь косметикой Айсида около года, у меня аллергический дерматит, причем раздражителей несколько: цитрусовые, клубника, укусы насекомых. Обычно при наступлении жаркого сезона мне приходилось отказываться от некоторых дерматологических средств, так как при их применении нельзя было находиться под солнечными лучами. Не опасно ли нахождение на солнце при применении косметики Айсида? И еще такой вопрос, можно ли мазать этими кремами укусы насекомых?

(Александра Ш.)

При применении косметики можно спокойно находиться на солнце, так как она не содержит веществ, чувствительных к солнечному свету (не протекают химические реакции, которые негативно влияют на Вашу кожу). Более того, косметику Айсида можно применять при солнечных ожогах. Она прекрасно заживляет кожу, восстанавливает водно-липидный баланс, снимает покраснение и шелушение.

Что касается укусов насекомых, то они часто сопровождаются аллергическими реакциями: зудом и воспалением. Как Вы знаете, Айсида рекомендована при аллергических реакциях, она снимает зуд и воспаление, поэтому ее применение в летний период становится особенно актуальным.

Спрашивайте в аптеках вашего города.

Телефон бесплатной горячей линии: **8-800-700-14-41**

ООО «Витакея», 107023, г. Москва, ул. Суворовская, 10а, тел. +7(495)783-94-31

Реклама. Свидетельство о гос. регистрации: RU.77.99.88.001.E.050409.12.11 от 05.12.2011 г.

Не является лекарством. Косметическое средство. Перед применением ознакомьтесь с инструкцией.

ОГРН 1117746251457. РЕКЛАМА С 4307

innovative cosmetic line

АЙСИДА

www.aicida.ru

Стихи наших читателей

НАМ ВСЕГО-ТО НЕМНОГОЕ НАДО...

Мы живем в суете
и заботах,
Что-то ищем, куда-то
спешим,
Мысли заняты наши
работой,
Беготня, толкотня,
магазин...
Мы влюбляемся, любим,
страдаем,
Расставанья, свиданья,
развод.
Словно роли в кино
мы играем,
И меняем их мы каждый год.
Наша жизнь — это миг
и дыханье,
Пташки маленькой крик
на заре,
Нежной розы цветков
колыханье,
Мелких камешков плеск
на воде.
Но проходит все в жизни
когда-то.
Только в этом ли суть
и беда?
Нам всего-то немногое
надо —
Удержать на мгновенье
себя.
Оглянуться вокруг
и увидеть,
Как прекрасны закат
и рассвет,
И понять, что второй
такой жизни
У тебя обрести шансов нет.
И тогда по щеке
твоей впалой,
Как росинка, кристально
чиста,
Пробежит совершенно
незванно,
Одиноко скупая слеза.
Эта капля слезы
как прозренье,
Осмысление прожитых лет,
Задремавшей души
пробужденье,
Как в тоннеле вдруг
вспыхнувший свет.
Ты поймешь, правда, чуть
с опозданьем,
Что ни роскошь, ни райский
комфорт
Не заменят тебе
мирозданья
И алмазных природных
красот.

Рифкат Анатольевич Курбан, Петропавловск, Казахстан

Ogoplex® = здоровье простаты + sex

(Огоплекс®)

Тысячи россиян страдают снижением потенции, простатитом, аденомой простаты. У более 55% мужчин старше 35 лет наблюдаются заболевания предстательной железы различной этиологии. С каждым годом аденома простаты и простатиты молодеют, т. е. этим недугом начинают страдать все более молодые мужчины. Давно известно, что очищенные экстракты пыльцы растений помогают при воспалительных процессах простаты и аденоме предстательной железы. В советские времена только кремлевские мужчины могли выписывать себе экстракты пыльцы растений под разными торговыми названиями.

«Огоплекс» (Ogoplex) — американское средство, изготовленное из пыльцы лекарственных растений. Он гипоаллергенен (пыльца собирается без участия насекомых).

«Огоплекс» (Ogoplex) содержит главное действующее начало пыльцы — водорастворимые и жирорастворимые цернитины в оптимальном соотношении 20:1. Расфасовка в капсулы улучшает усвояемость «Огоплекс».

СПРАШИВАЙТЕ В АПТЕКАХ ГОРОДА.

Ярославль (485)230-30-10, (485)210-12-92, (485)241-34-00, Казань (843)544-61-83, (843)262-46-32, (843)251-06-64, (843)272-06-07, (843)554-19-25, (843)291-23-27, Ставрополь (8652)24-11-65, (8652)35-45-81, (8652)55-16-83, Екатеринбург (343)253-72-74, (343)371-20-77, (343)231-57-17, (343)257-13-15, (343)330-00-10, (343)260-53-10, Красноярск (391)243-74-30, Краснодар (861)270-58-88, Новосибирск (383)202-05-05, (383)216-34-96, (383)221-55-14, (383)238-33-10, (383)278-19-57, Омск (3812)94-90-94, Пермь (342)229-57-08, Ростов-на-Дону (863)271-61-51, (863)292-30-20, (800)100-01-06, Санкт-Петербург (812)703-45-30

Справочная по Москве: **8(985)643-39-19**, (доставка) **8(495)644-48-78**

Справочная по России: **8-800-333-00-44** (звонок бесплатный) **WWW.LIDERON.RU**

БАД СГР № 77.89.23.3.Х.6912.7.08 от 14.07.2008. Не является лекарством. Перед применением изучите инструкцию. РЕКЛАМА С 4307

Подробности об акции* на сайте www.lideron.ru

Действует при почтовом заказе по этому купону

Парфюм с феромонами в подарок

ПРИ ЗАКАЗЕ 2 упаковок «Огоплекс» №60

«№Болит? Здоровье. Медицина. Жизнь», июнь 2012.

* Акция действует до 01.07.2012.

Отметьте нужное количество упаковок в графе

«Я заказываю»

Вырезав купон, отправьте его по адресу: 123317, Москва, а/я №8, для Макцева Н. Х.

Заказы получателю после наложенных платежей.

На конверте укажите разборчиво ваши индекс, точный обратный адрес, О.А.О. получателя

Я заказываю:

«Огоплекс» №30 (30 капсул) ____ упаковок

«Огоплекс» №60 (60 капсул) ____ упаковок

Рекомендованная цена 750 руб. (№30), 1105 руб. (№60).

Вы ознакомьте почтовые расходы

ИП Макцев Кантемир Хазраталиевич

ОГРНИП 308071822100056

361711, КБР, Зольский р-н, с. Малка, ул. Пушкина, 9

Женщина за рулём — это богиня: пассажиры молятся, а пешеходы крестятся.

АНЕКДОТЫ

Два мужика едут по дороге, один спрашивает:
— Ой, а чего это здесь дорога так густо заплевана?
— Да это роте солдат кошка дорогу перебежала!

Одна блондинка говорит другой:
— Я решила начать войну с жиром.
— М-м-м... Я смотрю, ты его уже в плен взяла.

— Клара, що ты так сильно орешь среди улицы?
— Ой, Абрам, какой-то хулиган трогал меня всеми руками за здесь!
— И где же теперь этот хулиган с этими руками?
— Уже ушел.
— А-а! Вот чего ты орешь?!

Приходит мужик в парикмахерскую. Садится в кресло и говорит мастеру:
— Значит, мне здесь чтобы было длинно, тут коротко, с этой стороны зигзагом, а здесь, здесь и здесь — лысинка.
Ошарашенный мастер:
— Нет, я так не смогу!
Мужик:
— Че ты гонишь?! В прошлый же раз смог.

Узбек едет у себя в кишлаке на ишаке, видит — высоко в небе летит самолет. Самолет летит, узбек смотрит, смотрит, отклоняется назад и падает. Ударяется головой и умирает. На похороны приезжает вся родня. Старший сын приехал издалека, спрашивает у младшего:
— Брат, как отец умер?
— Э-э-э, брат, не поверишь — авиакатастрофа.

Для вас, мусью!

Танцуй!

ЧТО ДОЛЖЕН ДЕЛАТЬ МУЖЧИНА, НА ЖЕНСКИЙ ВЗГЛЯД.

- Не молчать, если приготовила вкусно. Молча жрать, если невкусно.
- Не стучать мне в ванную. Я выйду...
- Не делать вид, будто гора грязной посуды в раковине пришла в гости от соседей.
- Танцевать. Хотя бы немножко. Хотя бы когда мы оба пьяные.
- Знать, когда нужно перестать орать на глупую меня и просто обнять.
- Не орать, когда я веду машину.
- Готовить с удовольствием, голодать с юмором.
- Быть умнее женщины в необидной для нее форме.
- Никогда не говорить: «Я же говорил!»
- Быстро соображать, что право там, куда я показываю.
- Быть моим мужчиной. При всем перечисленном великолепии не быть моим отцом.

Под углом 40 градусов

Голос с неба

Как-то раз стою поздно вечером на балконе, курю перед сном... Вижу картину — из лесочка напротив дома выходит мой соседушка, живущий этажом ниже, которого я хорошо знаю. Идет чуть живой, ноги подкашиваются и заплетаются... Набрался где-то под завязку. Пару раз упал, но таки добрался до подъезда. Решил, видимо, передохнуть и присесть на скамейку перед подъездом, да промазал. Грохнулся на землю. Вокруг пустые пластиковые бутылки валяются подавленные — молодежь пивом баловалась. Соседушка сгребает эти бутылки в кучку и ложится на них головой — в общем, поспать собрался.

А на улице — ноль градусов да моросит еще что-то с неба. Думаю, надо спасти человека от холодной смерти. Но спускаться лень, кричать тоже неохота, остальные-то соседи спят. И вот я ему погромче так, вкрадчиво, чтоб слова дошли до сознания, затуманенного алкоголем, говорю:
— Миша, не спи, вставай!
Внизу шевеление, но ответа никакого...
Я опять:
— Миша, вставай, замерзнешь, холодно ведь!!!
И тут слышу снизу ответ:
— Не замерзну, Боженька!!!
Я чуть с балкона не упал!

Денис Е., Калуга

Одно и то же!

Где носки?

Из пятнадцати лет супружеской жизни лет десять я каждое утро слышала от благоверного: «Где мои носки?!», хотя они всегда были в одном и том же месте! Я стала менять их месторасположение. Например, завешивала ими экран телевизора, который включался в момент вставания мужа с кровати. Развешивала на зеркале, у которого он чистил зубы. Но через минут двадцать, когда он начинал одеваться, «Где мои носки?» звучало вновь! А потом я купила такой милый пластиковый тазик с цветочками, сложила туда пар шестьдесят носков, вручила благоверному с угрозой, что если возникнет интерес по поводу местонахождения вышеозначенных предметов, то тазик будет разбит о его нежно любимую голову!

Теперь я время от времени слышу: «Где тазик?!»

Ирина Ч., Астрахань

Бывает же!

Всё! Развожусь!

ТАК И БЫТЬ, ПОЖИВЕМ ЕЩЕ НЕМНОГО, ПОКА НА ВТОРОЙ КОМПЛЕКТ УЧЕБНИКОВ НАКОПИМ...

Поссорились мы с Ленкой в очередной раз из-за какого-то пустяка. Отодвинулась она от меня на краешек нашей табуретки, отвернулась к окну, а я — к телевизору. Сидим сопим.

— Ну все... — печально говорит Ленка. — Это не жизнь, надо разводиться.

— Нельзя сейчас! — убежденно говорю я. — Подумай, как мы конспекты и учебники делить будем?

Она вздохнула:

— Ладно, так и быть. Поживем еще немного, пока на второй комплект учебников накопим.

Пожили мы еще немного, накопили на учебники. Потом опять поругались. Разбрелись в разные углы нашей комнаты: я к телевизору, она — к детской кроватке.

— Ну, с меня хватит, разводимся! — решительно заявляет она.

— Ты что, — невольно кричу я, — собираешься финский мебельный гарнитур делить?!

Пожала она плечами, нехотя кивнула:

— Хорошо, поживем еще чуть-чуть, пока на второй комплект мебели заработаем.

Пожили мы еще чуть-чуть, заработали на мебель. А согласия семейного по-прежнему никакого нет. Опять, можно сказать, погавкались. Она в сердцах вазу хрустальную вдребезги разбила, а я — телевизор... выключил. Потом она в другую комнату убежала, кричит оттуда:

— Изверг! Видеть тебя не могу! Сегодня же разводимся!

— Сказалась на старости лет?! — ору я. — По-твоему, это шутка: квартиру, дачу и машину разделить?!

Только Ленка мне что-то ответить собралась, наша дочь в коридор выглянула, зевнула и говорит:

— Хватит вам шум поднимать. Учтите, что завтра я сама с Вадиком расхожусь. Машину он заберет, дачу я, а квартиру и без вас разменяем.

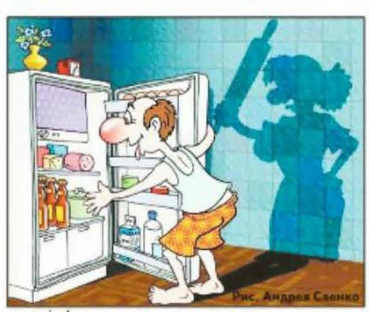
Хлопнула она дверью, а мы с Ленкой вышли на кухню, сели на одну табуретку, посидели.

— Ну что ж, Лена, — говорю я, — теперь не возражаю. Делить нам нечего, можно расходиться.

— Дурачок ты... — тихо отвечает она, — а про внука забыл?

Помолчали мы еще немного, подумали, а потом все-таки разошлись... Она к плите манную кашу готовить, а я в ванную пеленки стирать.

Евгений Обухов



Половое влечение бывает двух видов: «не помню, с кем уснул» и «не помню, где упал».

Рис. Андрея Саенко

Офонареть!

Госдума рассмотрела и одобрила правый кулак Николая Валуева.

***

Болельщики «Спартака», никак не могу придумать кричалки с фамилией Билялетдинов.

***

Прохоров не женится, потому что он еще не всех посмотрел.

***

Онищенко вновь разрешил детям лизать качели и дверные ручки.

***

Педофилов будут не только стерилизовать, но и кипятить не менее часа.

***

В случае выноса Ленина из Мавзолея Зюганов готов занять его место!

***

Мария Шарапова согласилась кричать потише после 23.00.

***

Максим Галкин неоднократно лечился от алкозависимости.

РАССКАЗИК

Супружеская пара прогуливается по бульвару и смотрит, как молодежь бросается друг в друга розами. Тут муж наклоняется к жене и мечтательно шепчет ей на ушко: «Как бы мне хотелось, чтобы ты была розой...» — «Ах, Федя, ты сегодня такой галантный», — краснея, говорит жена. «Ты даже представить себе не можешь, — продолжает муж, — с каким удовольствием я бросил бы тебя подальше!»

РАССКАЗИКИ

Рабиновичу в дверь стучит соседский мальчик: «Яков Моисеевич, к нам приехали гости, папа просит у вас штопор». Рабинович: «Хорошо, Фима. Скажи папе, что я сейчас переоденусь и сам принесу».

Решил владелец фирмы познакомиться с девушкой, которая каждый день проходила мимо его офиса. Посоветовался со своим психологом, тот говорит: «Самое лучшее — привлечь ее внимание любым естественным вопросом. А самое главное — чтобы все было как можно натуральнее». На другой день мужик смотрит из окна — она идет. Выбегает на улицу, загораживает ей дорогу, снимает с себя золотые швейцарские часы — и хлоп об асфальт! «Девушка, вы не скажете, который час? А то видите — мои сломались...»

ОТВЕТЫ НА СКАНВОРД СО СТР. 23.

К	А	Б	А	Ч	О	К	Р	У	А	С	С	А	Н	И	С	С	А	Н	И	
О		Е		А				П		С								К		
Л		Л	О	С	К			А	К	Т								У		
Е		Ю		Е				Ш	О	Р	А							Л		
Т	У	Ф	С	Т	Р	О	Г	А	Ч		Ш	А	Р					И		
О		Л	Ю	К		П		О	А	З	О	Т		А	Ф	Г	А	Н		
К		О		И			Л	Е	Н				К	Р	У	З	О			
О	К	Т	А	Н				Ъ		У				У	Л	У	С			
Н					Ш	Н	У	Р									О			
Ю			Э	П	О	С		С	И	Г	Н	А	Л				Р			
Ь			И		А	Н	Д	Ы		А	Р						О			
В	В		Р		П			А	И	Р	А	Н		К			Г			
Е	Ф	И	М	О	К		С			Д		Ж	И	Н	О	Г	А			
Ж	Н		Л	Е	Н	А			У	Д	А	Р		В	О	Л				
Ю	Д	О	Л	Ь		И	Н	Д	И	А	Н	К	А		В	И	Ш	Н	У	
Д			С	Е	В			С	А	Д	А						С	Т		
А			Т	А		С	К	О	Р	П	И	О	Н				Т			
Р			Е			А	К					А					Я			
Г	У	С	А	Р			Д	О	Н	Г					К					
О		А				Б	О	Р				О	Л	О	В	О				
Н		И	Г	О		О	А	К				Б	Е	С						
И	Н	Д		К	Р	И	М	П	Л	Е	Н		Р		Б	Р	А	К	И	
В		И	Л	Л			Т	И	П	И		К								
Е		С	Х	И	М	А			К	О	Д						И			
У		Е		П	А	С			У	Н	О						Р			
Л	А	В	О	Л	А	П	О	Т	Е	Р	Г	Е	Н	И	В	О	Р	О	К	

Асисяй, любовь...

Зайди попозже!

Жили-были двое влюбленных, Катя и Вася. Было им лет по девятнадцать.

Как-то раз под вечерок Катины родители укатили на дачу, и пригласила Катя Васю в гости с целью чаю попить да любви предаться...

Вечер. После жарких объятий молодой человек как был неглиже, прихватив газетку, потопал в комнату задумчивости, то бишь в туалет, а Катерина направилась в ванную... В это время родители Кати то ли что-то забыли, то ли передумали ехать — в общем, вернулись...

Вася в сортире, никого не трогает, тут вдруг открывается дверь, он поднимает голову и видит... Катиного папу. Секунды через две ступор с Ромео спал, и Вася задал, как ему тогда казалось, самый естественный после открытия двери вопрос: «Здравствуйте, а Катя дома?»

Папа оказался с юмором. Рыдая от смеха, ответил: «Катя в ванной, зайди попозже» — и закрыл дверь.

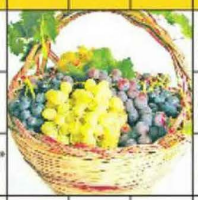
Если бы усилия, затраченные на изучение женской груди, были направлены на программу космических исследований, то сейчас бы на Луне уже вовсю выпускали хот-доги.

Нет дамы без огня!

РАЗГАДАЙТЕ СКАНВОРД. СОСТАВЬТЕ ЧАЙНВОРД ИЗ ФАМИЛИЙ ПЕРСОНАЖЕЙ И НАИМЕНОВАНИЙ ПРЕДМЕТОВ, ИЗОБРАЖЕННЫХ НА ФОТО, И ВПИШИТЕ СЛОВА ПО ПЕРИМЕТРУ СЕТКИ.

Мыс, полярник и пароход

За руку греку цап



Воротник, оголяющий грудь

Житье на казенных харчах

Воскресенск ныне

Нормативная бумага

Водка-пальмовка

Модный глянец

«Остряк» на гербе СССР

Наглазник для лошади

Гидроармия

Громадный котел

Снаряд в кегельбане

Скандинавская госпожа

Голос далекой автострады

Гуляш-татарин

Вулканическая горная порода

Популярное наказание от шефа

Пупсик-ню

Атмосферный доминант

Кабульская порода борзых

Выражен числом в бензине

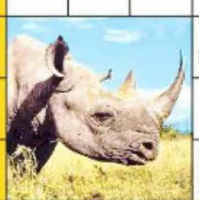
Лежачая дверь

Режиссер комедии «Разиня»

Синеокая волоконная трава

Заросли под носом

Моряк из Йорка на острове



«Илиада» по жанру

Район на якутский лад

Витой телефонный провод

Удар в гонг по сути

Проба имени врача из Австрии

Редкий ловчий сокол

Балканский повстанец

Пастушковый журавль

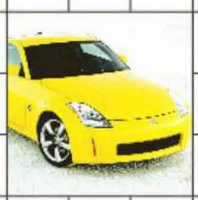
Блаженство индуса

Русский серебряный рубль

В нем топят горе

Северная Ирландия

Горы, где щеголяют в пончо



Экскаваторная пасть

Езда во всю прыть

ВАЗ-2121

Молочный напиток джигита

Морской червь-деликатес

Жизненный путь с его заботами

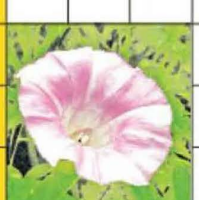
Именная река Сибири

Солнечная оплеуха

Бык в ярме

Особа, щеголяющая в сари

Сальвадор, любивший Галу



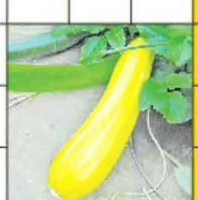
Вишневая плантация

Просьба тяжбу начать

Слуховое на чердаке

Выносливый верблюд

Бог в помощь индусу

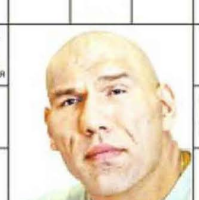


Полевые работы в апреле

Кусака из знака зодиака

Половина фоллиса из Византии

Крупинка для старого аптекаря



В составе припоя

Партийная кличка Сталина

Десять десятков лет

Вояка в киевере и ментике

Его откопал товарищ Сухов

Ржа с точки зрения химика

Платежное средство Вьетнама

Голубой брат Ганга

Плотная синтетическая ткань

Тезка Кирко-ва

Горизонтальный слой земли

Дремучий ельник

Горло-пан

Вздорные выдумки

Сыграл Гвидона в кино

Вселился в одержимого

Путы порабощения

Шалаш из шкур бизонов

Пигалица среди лошадей

Степень, принятая монахом

Великий кормчий

Кейсовая шифровка

Избавление от мяча

Марка «Фиата»

Составила ЕЛЕНА КОРОТКОВА

Гороскоп с 13 по 26 июня

Бог, как той вороне, пошлёт кусочек «сыра»!

ОВЕН Сейчас самое время встряхнуться, преобразить жизнь, сделать ее более авантюрной или, наоборот, притормозить, оглядеться вокруг. В общем, предлагаем слегка изменить привычное направление, что придаст жизни больше интереса. Не исключено, что напомнит о себе остеохондроз. На всякий случай хороший рецепт: очистите и измельчите на мелкой терке сырой картофель, добавьте мед (1:1), перемешайте, положите на ткань и приложите к больному месту. Компресс держите 1 час, и боль пройдет.

ТЕЛЕЦ Старайтесь одеваться по погоде, особенно в сырые и ветреные дни, и не сидите на холодных поверхностях. Переохлаждение незаметно может привести к серьезному воспалению в почках. Стрессы и постоянное переутомление тоже ослабляют иммунитет. Любая инфекция, попав в организм, не встретит сопротивления и с кровью достигнет почек. Это может надолго уложить в постель.

БЛИЗНЕЦЫ Самое время расслабиться и плыть по течению. Как только вы выбросите из головы все проблемы, с удивлением обнаружите, что все они решатся сами собой. О себе напомнит легкое сердечное недомогание. Не отмахивайтесь от него как от надоедливой мухи, не демонстрируйте чудес героизма на даче и в огороде, прислушивайтесь к своим ощущениям и чаще отдыхайте.

РАК Слишком много сил и энергии уйдет на пустые дела и бессмысленную суету. Обуздайте чувства, воздержитесь от грубости, злобных слов и поступков, иначе спровоцируете опасные для себя ситуации. Самое время помочь желудку. На огороде зеленеет молодой базилик — добавляйте его в любые мясные, рыбные, овощные блюда. А можно 5-6 листиков травы залить стаканом кипятка и пить как чай.

ЛЕВ Домашние дела будут занимать все ваше время, но не беспокойтесь: в скором времени вы сможете вздохнуть с облегчением. Возможны приступы головной боли. Заваривайте вкусный целебный чай, добавляя в заварку зеленого чая листья мяты и мед по вкусу. Пейте в горячем виде.

ДЕВА То, что вы узнаете, может сильно разочаровать. Не поддавайтесь эмоциям! Ну, можете позлиться несколько дней, но к выходным лучше сменить гнев на милость. В ближайшие две недели вероятно обострение артрита. Едва почувствовав легкую боль в суставах, сделайте на ночь компресс: разведите простоквашей ржаную муку до консистенции густой сметаны, нанесите на хлопчатобумажную салфетку, положите на сустав, сверху накройте капустным листом и забинтуйте.

ВЕСЫ Что бы ни случилось, не теряйте оптимизма. Если будут мучить дурные предчувствия, поделитесь переживаниями с близкими — они помогут дельным советом. Сохраняйте хорошее настроение, скоро у вас появится повод для радости. О здоровье: самое время позаботиться о почках. После зимы остались плоды шиповника — заваривайте их вместе с яблочной кожурой в термосе кипятком. Настаивайте 8 часов и пейте 3 раза в день в перерывах между едой. На 0,5 л кипятка — 1 ст. ложка шиповника и кожура от 3 яблок.

СКОРПИОН Вы уверены в своей правоте? Тогда настало время действовать. Звезды помогут восстановить справедливость и вернуть утраченное. И еще держитесь поближе к вазе со свежими овощами и зеленью. Особенно полезны петрушка, сельдерей, морковь, помидоры, болгарский перец, кабачки и баклажаны. За две недели и цвет лица заметно улучшится, и здоровье поправится. А 20% суточной потребности в кальции обеспечит один бутерброд с сыром, съеденный на завтрак.

СТРЕЛЕЦ Не дайте трудностям испортить вам настроение, тогда сумеете все исправить. А ближайшие выходные проведите на природе — там сумеете расслабиться и забыть о неурядицах. И позаботьтесь о сердце. Для его укрепления смешайте по 1 чайн. ложке зелени петрушки, мяты и семян укропа, залейте 300 г кипятка, настаивайте 30 минут. Процедите и выпивайте в 2 приема натощак. Курс лечения 12 дней.

КОЗЕРОГ Вам, как той вороне, Бог может послать кусочек сыра. Ожидайте подарка судьбы. Но опасайтесь лис из тех, что поблизости: кто-то позарится на ваше имущество. Берегите его как зеницу ока и никому не доверяйте. И еще следите за качеством продуктов и пищи, которую едите. Если все-таки случится неприятность, 3 чайн. ложки зеленого чая заварите 2 стаканами кипятка, выжмите сок половины лимона и пейте маленькими порциями в течение дня.

ВОДОЛЕЙ Не самое подходящее время уезжать далеко от дома, в поездке можете стать жертвой обмана. Лучше больше времени проводите в своем гнездышке. Не доверяйте людям издалека. Старайтесь меньше нервничать и не раздражайтесь по пустякам — это может привести к бессоннице. Но, выпив на ночь стакан воды с 1 ст. ложкой яблочного уксуса, будете спать как младенец.

РЫБЫ Примите наши поздравления — вряд ли кому сейчас удастся сравниться с вами. Вот только вы забыли, что жизнь состоит из мелочей. А вы разогнались так, что можете не успеть затормозить рядом с чем-то очень важным. Хорошо бы понять, куда двигаться дальше. Возможны проявления вегетососудистой дистонии, сопровождающиеся головной болью. Если при этом давление будет в норме, выпивайте по утрам чашку крепкого чая с 1 чайн. ложкой коньяка — и забудете о головной боли.

Звери как люди

ЛАПША
из писем читателей

Заехала в гости к подруге, а она кота воспитывает, чтобы по квартире не метил. Взяла за шкирку, трясет, в глаза ему смотрит и изрекает: «Запомни: я в доме хозяйка! Я! И метить территорию буду я! Понял?»

Марианна О., Пензенская обл.

У моих соседей-кошатников котов зовут Тапок, Конь и Бубенец. Бывает, на улицу выйдут, начинают котов домой звать — все со смеху падают. Стоят два взрослых человека и орут по очереди: «Тапок!» — «Конь, Конюшка!» — «Бубенечек!» Ей-богу, дурдом!

Ирина, Астрахань

Муж пришел усталым, заснул на диване. Наш кот Тимоти потихоньку, осторожно, чтобы не шуганули, устроился на хозяине и замурлыкал. Лучше бы он этого не делал. Муж, недолго не думая, снубшись, взял кота за холку и сказал: «Але!»

Елена, Тверь

В следующем номере читайте:

✓ **Вы просили рассказать**

ПРИНИМАТЬ ЛИ КЛОФЕЛИН. ПОЛЬЗА ИЛИ ВРЕД?

✓ **Авторитеты дают советы**

ТРАВМА СПИННОГО МОЗГА. СОВЕТЫ СПИНАЛЬНИКУ И ТЕМ, КТО УХАЖИВАЕТ.

✓ **Для здоровья глаз**

ПРИ СИЛЬНОЙ ДАЛЬНОЗОРКОСТИ ПИШЕМ НОСОМ И МОРГАЕМ ВО ВРЕМЯ ХОДЬБЫ.

Из почты «Айболита»

Эх ты, Петька!

МОИ ПЕТУШКИ ЧАСТО ЖЕЛАЮТ МНЕ: «БУДЬ ЗДОРОВА! БУДЬ ЗДОРОВА!» А ОДИН ДАЖЕ БУКВУ «Р» ВЫГОВАРИВАЕТ.

Еще до свадьбы будущий зять неожиданно принес мне 40 маленьких разноцветных комочков — крохотных цыплят из инкубатора. Был конец зимы — мокро, холодно. В дороге они перемерзли, сбивались в кучу, каждый цыпленок старался пролезть погреться снизу в середину. Я отогрела их, но некоторые все-таки заболели. Выходила: ночью держала их в вате, до тепла — в доме. Цыплята росли быстро. Как-то иду с огорода, слышу — петушки запели. А один даже букву «р» выговаривает. Подхожу ближе и ласково говорю: «Ну что вы одно и то же кричите? Ну-ка, Петяня, кричи: «Как хорошо!» — и повторила несколько раз. Ушла. Вдруг слышу петушиный хор: «Как хорошо!» Петя запрыгивает на крышу сарая и орет беспрерывно: «Как хорошо!»

Дальше и того смешнее. На заре иду в огород. Уж другой петух орет: «Опять пошла?» Сколько раз туда-сюда хожу, столько раз и спрашивает: «Опять, опять пошла?» Однажды этот же петух разорался в курятнике: «Как ты лежишь? Как ты лежишь?» Выбегаю. В старом сарае курица бегает, кудахчет: «Куда, куда, ко-ко?» А там гнезда не было. Вот курица и бегает по углам, не знает, куда снести яйцо, а петух меня зовет. «Эх ты, Петяня... Да ты бы сам в углу сел, показал ей место», — говорю ему. Бросила в угол клок сена — курица тут же села на него, притихла, поправляет крылышки. Ухожу, а Петяня мне вслед: «Ты куда опять пошла?» Я не обманываю, уже в возрасте, зачем же мне шутить? У нас есть большая церковь, и я хожу туда, когда есть время.

Как-то забыла, закрыла ли курятник на ночь. Уже стемнело. Подошла тихонько, трогаю замок, а оттуда петушиный голос тоже тихо: «Кто это?» Я говорю: «Это я, не бойтесь». Ночью мои петухи один от другого мгновенно перенимают слова. Курочки не поют, говорят редко, тихо и, только если им что-то не нравится или заболеют, произнесут: «Как плохо!»

В этом году март был холодный. Открываю как-то двери, чтобы поставить теплой водички, а два петуха как заорут: «Поскорее!» В апреле отогрелись и часто желали мне: «Будь здорова! Будь здорова!» А перед похолоданием кричат: «Ашхабад бы!» Очень отчетливо произносят. Я уже знаю, что если начнут петь: «Ашхабад бы!», то точно: похолодает. 5 апреля у нас началось снеготаяние, в саду грязь. Один петух забрался высоко на дерево. Я принесла картошку с отрубями, зову, а он орет сверху: «Там грязь!» Бог, накажи меня, если я обманываю! Сидел на дереве с полчаса, не видела, как слез. Стоит у миски и сам себе говорит: «Пускай грязь!» — и ест. Когда наша кошка подходит к куриной миске попить воды, петух негромко спрашивает: «Ты опять пришла?»

Как-то раз рубила старую малину в саду. Два петушка подошли, смотрят, что делаю. Я одному говорю: «Руби кусты!» Через 5 минут он другому орет: «Руби кусты! Руби кусты!» Да так к нему пристал, что мне хоть уши затыкай. В общем, подрались, да не как попало, а как на дуэли. Встают строго по линии, слегка опускают головы, в глаза упорно смотрят друг другу. Минуту зло смотрят друг на друга да как взовьются вверх, стараясь ударить противника крыльями и ногами. Я схватила одного, закрыла в туалете да и забыла о нем на время. Вдруг слышу: «Прости меня!» Взяла паршивца на руки, погладила чубчик, крошек хлеба дала...

К. А. Порошина, с. Серповое, Тамбовская обл.

Мои петушки красивые, средних размеров. Если бы кому-то нужно было на племя, к курочкам, я отдала бы бесплатно. Очень хочу, чтобы мои говоруны были счастливы в своих курятниках и у хозяев никогда бы не поднялась рука пустить их на бульон.

Смешная история

«АЙ!БОЛИТ? ЗДОРОВЬЕ. МЕДИЦИНА. ЖИЗНЬ»
УЧРЕДИТЕЛЬ И ИЗДАТЕЛЬ
ООО «Агентство «Кавказинтерпресс»
355002, г. Ставрополь, ул. Лермонтова, 191 б
E-mail: director@kavkazinterpress.ru

Генеральный директор К. А. ВОРОБЬЕВ (8652) 24-88-65
Заместитель генерального директора по редакционно-издательской деятельности Г. Н. ВОРОБЬЁВА (8652) 24-89-47
Заместитель генерального директора по маркетингу М. А. ЧЕРЕВИЧЕНКО (8652) 24-56-41
Заместитель генерального директора по рекламе И. В. КОЛЬЦОВА (8652) 24-58-61

Главный редактор Г. Н. ВОРОБЬЕВА
Дизайн и верстка О. Г. СКИДАНОВА
Директор рекламной службы Н. А. КУПРИЧЕНКОВА
E-mail: reklama@ayblit.ru

Зарегистрировано Министерством РФ по делам печати, телерадиовещания и средств массовых коммуникаций. ПИ №77-14854 от 10.02.2003 г. Газета набрана, сверстана и отпечатана в ООО «Агентство «Кавказинтерпресс» (355002, г. Ставрополь, ул. Лермонтова, 191 б). Доп. тираж обеспечивают: ТОО «Гамма-Принт» (Республика Казахстан, г. Алматы, пр. Райымбека, 369), ЗАО «Проект Принт» Новосибирск (630105, г. Новосибирск, ул. Линейная, 114/1). Тираж 201445 экз.

E-mail: kipred@kavkazinterpress.ru

Подписной индекс: каталог «Пресса России» 42404, каталог «Почта России» 31670, каталог «Роспечать» 53995

Дата выхода в свет: 13.06.2012 г. Подписано в печать: 12.06.2012 г. в 13.30. По графику в 14.00

Общий тираж 258045 экз. Заказ № 556 Объем 6 п. л.